



ながと子育てナビはこちら

## 子育てお役立て情報

### 「足育」靴の選び方・履かせ方

三隅保育園で講演された

日本足育プロジェクト協会 足育アドバイザー認定

張替 直美 先生のお話を 抜粋します

資料参考: 日本フットケア・足秒医学会議

小児靴の手引き

論創社 0歳からの足育のすすめ



### 足育(あしく)って何!?

～子どもと親が足を大切にすることの意味～

### ☆ 子どもの足には危険がいっぱい!!

#### 子どもにもある足トラブル

浮き指・外反母趾・大きい足・偏平足

#### 原因

◇ 足に合わない靴

子どもの足指は軟骨で小さい靴を履いても  
痛みがわかりにくい

◇ 歩くための力を育てるはいはい運動がしっかり  
できていない

※ 運動に欠かせない神経系の発達は6歳までに80%  
進む。いろいろな運動をさせましょう!!

### 靴の選び方 小児足は「かかとが命」

- ① ベルトで靴幅のフィット調節ができるもの
- ② 中敷きを取り出せて、足と靴のサイズの  
チェックができるもの
- ③ 足の長さにあった適当なサイズのもの
- ④ 足の指を圧縮しないもの

### どうやって靴のサイズを測るの?

- ① 中敷きを取り出し 床に置く
- ② 中敷きにかかとを合わせて立つ
- ③ 一番長い指から靴のつま先までの  
余裕を見る

靴のサイズが14.5cm以下のものは

5~8mmの余裕

靴のサイズが15cm以上の幼児靴は

1cm程度の余裕

※ デザインや素材によっても変わる

- ④ 足の内側と外側ははみ出でない
- ⑤ 最後は靴を履いて歩いてみましょう



図1 中敷きを床に置く



図2 履いて歩く



- ① 「すわる」
- ② 「かかとトントン」
- ③ 「ベルトでぎゅっ」
- ④ 「靴を脱ぐときはベルトを外して」

## 食育セミナー コラム NO3

乳幼児食育セミナーの講師

歯科衛生士・健口教育指導士の 小宮美子先生

### 手づかみ食で育つ”自分で食べる力”

～意欲を引き出す食べさせ方が、  
顎・口・指先の発達を助けます～

1~2歳頃に見られる「手づかみ食べ」は、  
実はとても大事な発達過程です。

手でつかみ、形や硬さを確かめながら  
口へ運ぶことで、指先の発達だけでなく

★顎の力・噛むリズム・下の動き★までも育てています。

「ぐちゃぐちゃにするから大変・・・」と感じることもありますが、  
子どもにとっては大切な触覚の学びの時間です。

最初は、つかみやすく・噛みやすい大きさや形の食材を  
用意し、少しずつ”自分で食べられた!”という体験を  
増やしていきましょう。

また、大人が食べさせる時は、

☆ スプーンを上から口の中につっこまない

☆ 子どもが”自分から口を開ける”のを待つ

一口量の参考は、子どもの親指大の大きさです。

かじりとりをさせる

食べ物を口の中に押し込ませないことがポイントです。

自分で口を動かして食べる経験が、

顎の発達や噛む力に繋がります。

食卓は親子で食べる楽しさやコミュニケーションを

楽しみながら学習を重ねる場所です。

困ったときは、子育て支援センターや相談窓口を

上手に活用してみてくださいね。



いない  
いないばあ  
～No.104～  
 どんぐり文庫わらべうたあそびの会

「ふうして あそぼ」  
～「ふう」ってしたら  
どうなる?～

お友達と一緒に「ふうっ」と  
息を吹き込むと 赤い風船が  
「ぽわん」とぶくらみます。シャボン玉が  
「ぷんぷん」はわわんと浮くんで  
います。ラッパの音は、「ふうふう  
ふうふう」と楽しい音がでてきこえて  
ページをめくると、わくわくします。

この絵本は  
下のおへ  
たてにひびく

まく / はるのまい  
エンブックス

「ふう」がむずかしい赤ちゃんには、  
「ふうっ」とほおにやさしく息を吹きかけて  
あげてみてください。目に飛び込んでくる  
鮮やかな色、ユメラスな振音が響いて  
喜ぶでしょう。  
生活の中にある「ふう」を見つけ  
お友達と 春を楽しんでください!  
(担当 丁)