



こんにちは。理学療法士の崔 晃徳です。1年間、今年度も香川小学校に関わらせていただいて、個人差はありながらも、子どもたちの心身の成長に驚きや感動を受けました。これはご家庭での関わりのたまものだと思います。

今回は、新年度に向けて『くつ』についてお話をさせていただきます。足に関する働きや特徴を含めて、足に合ったくつの選び方もお話させていただきます。

●足の機能

後ろ(かかと)

真ん中(つちふまず)

前(あしのゆび)



図引用

VISIBLE BODY

【体重を支える場所】

衝撃や体重を支えます。

【体重を変化させる場所】

衝撃吸収します。
バランスを調整します。

【力を動きへ伝える場所】

歩く際などに【ける力】になります。
指先は【ふんばる力】になります。

●くつの正しい履き方 《くつを合わせる時のポイント》



- ①かかとがくつとしっかり合っているかを確認します。
- ②つま先・指の内側外側が痛くないかを確認します。
- ③くつが緩くないかを確認します。
(つちふまず、かかと、ゆびさきが靴の中でずれないか)
- ④指先に力が入るかを確認します。

かかとを踏みながら靴を履く習慣が多いことやかかと周り等くつが壊れている状態で履くことなど、このような状況が習慣になってしまうと足首の筋力やバランス能力が育ちにくくなります。

上記に加えて、ベルトや紐を結びなおして、しっかり足にフィットさせて履くことが理想的な履き方です。

《くつに関する注意点》

- ・小学生は半年程度で足が成長していることが多く見られます。定期的なくつのサイズの見直しが大切です。
- ・くつのかかとをつぶして履いていたり、くつを長く履けない場合は【サイズが合わない】【足に嫌な感覚がある】があるかもしれません。くつの材質で嫌な感覚があるとくつを長く履けないこともあります。

●足の裏や指先を使いやすくするための方法の例

○足の指でのジャンケン

○足の裏や指先のマッサージ



足の指でジャンケンができると足の指が動かしやすくなります。



つちふまずや指先をマッサージすることで、足の裏の感覚が育ち、立ちやすくなり、足の動きが良くなります。

新年度に向けて、ご家庭でくつの見直しを通して子供の成長を感じられると幸いです。今年度の通信はこれで最後となります。これまでの通信が知恵になっていたら幸いです。1年間ありがとうございました。 理学療法士 崔 晃徳

