

# 子どもの足を守る

ちょっとしたお出かけでも車を使うなど、歩くことが少ない現代社会。その中で暮らす子どもたちの足の発達に、影響が出ていると言われています。

小児科医、保育士、子ども靴の作り手は現状をどう捉えているか。それぞれの考えや取り組みを紹介します。

増えたのはなぜでしょう



まつだ小児科医院  
松田 隆 院長

現代の子どもの足の特徴を教えてください

「土踏まず」が十分に発達していない子どもが、以前と比べて増えたと感じます。人の足の裏は平らではなく、横から見ると弓のように反り上がり、中央部が陥凹したアーチ型をしているのですが、それが浅く平らになってしまっている。「扁平（へんぺい）足」と言われる足をした子どもです。

ヒトは四つ足から二足歩行になった時から頭や体を支えるために、三つの支点を持ったアーチが形成されました。三脚を思い浮かべてもらえばわかると思いますが、三点で支えるのが最も安定するのです。しかし現代の子どもたちはアーチが十分に形成されていないためにしっかりと体を支えられず、姿勢が悪くなったり背骨が曲がったりしてきています。

土踏まずやアーチが形成されていない子どもが

## 子どもの足の現状

機械文明の発達による運動不足や生活習慣によるところが大きいと言えます。歩くことや体を動かすことが少なくなっています。乳幼児期はアーチの形成が十分ではなく、土踏まずの部分に脂肪が多いため扁平足のように見えますが、一人で歩けるようになるに従ってアーチが形成されていきます。しかし大切なこの時期に歩き回って体を動かさないと、足が十分に発達しません。

また、現代は、「三つの間」がないと言われています。「一緒に遊ぶ仲間」「遊ぶ時間」「遊ぶ空の時間」の三つです。この「間」抜けた状況が、子どもたちの生活習慣に大きく影響しています。

子どもの足の発達について、親としてどのようなことに気をつけたら良いでしょうか。

親子で、一緒に遊ぶ機会を増やすべきだと思います。特に遊びの天才であるお父さんには積極的に関わってもらいたい。季節に応じた外遊びを楽しんではどうでしょうか。

親子ウォーキングも良いと思います。一緒に体を動かすだけでなく、季節を感じて歩けば会話も弾み、親子のコミュニケーションも図れるのではないのでしょうか。