

子どもの心身は 足がつくる



内田俊彦
(うちだ・としひこ)
整形外科医、昭和大学医学部卒。子どもの足の発育と健康管理、現代人の足と身体を研究し、正しい歩行を推進している



体の土台が安定しないと
全身のバランスが狂う

子どもたちの足はいま実際に、
どうなっているのか。現場からの
声を聞いた。

医師、理学療法士、鍼灸師などの
医療資格者と靴製造者などの靴
業界関係者によって構成された足
の専門家集団『内閣府承認NPO
法人 オーツティックソサエティー』
では、全国で足の調査を
実施している。

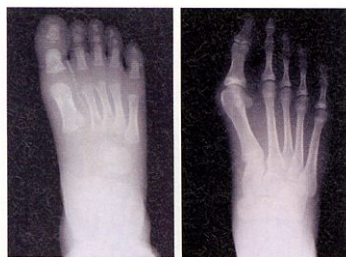
千葉県の幼稚園児293人を調
べたところ、『浮き指(うきゆび)』
が47%、『内反小趾(ないはんしよ
うし)』は70%にも及んだ。さらに
大人の障害だと思われるいた外反
母趾(がいはんぼし)も4%があ
てはまり、多くの園児がトラブル
を抱えていることが分かった。

オーソティックソサエティー
の理事長を務める医学博士の内田
俊彦さんは、こう語る。

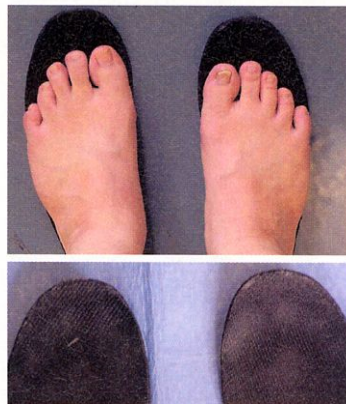
「子どもの足は非常にデリケート



色の濃淡でわかる足裏接地。色のないところは接地していない



1歳半の骨格(左)と12歳でほぼ骨格が出来上がった状態(右)



靴が大きすぎ、靴の中で足が滑っていることが中敷からわかる

です。大人の足(足根骨)が7つ
で作られているのに対し、生後3
ヶ月の赤ちゃんは軟骨が多く骨が
3つしかありません。骨が全部揃
って完成するのが10歳ごろ。さら
に成長を続けて大人の足になるの
が18歳ごろと考えられています。
こうした成長期間に、足に合った
正しいサイズの靴を正しい方法で
履いているか、そして外で遊んだ
り歩くなどの運動が十分かどうか
非常に重要になってきます。特に
歩くのは人間の基本動作。心身す
べてに関わる重要なこと。子ども
時代に培った脚力は一生ものです」

1960年に日本人1万人の重心
位置を測ったデータと、20年後の
1980年に同じく1万人を調査
して比較したデータがある。それ
によると60年には重心が踵から前
に48%だったものが、80年には5
%も後退していた。

「これは子どもだけではなく日本
人全般の生活様式が変わり、歩く
ことが少なくなった影響です。重
心が後ろに来ると、扁平足、捻挫
や足首のケガをしやすくなる」と
内田さん。

では、正しい靴の選び方、履き
方とはどんなものか。

実は我々の多くは知らず知らず
に間違った靴を選ぶ傾向がある、
と内田さんは言う。

「足は状態によってサイズが変わ
ります。靴選びをするときに体重
のかかった大きな状態の足で合わ
せると、大きすぎるものを選ぶこ
とになりがち。靴の中で足が滑っ
てしまい、歩き方のバランスが崩
れ、痛みを発生することもある。
ところが靴が合わずに痛みを感じ
ると、ほとんどの人はさらに大き
なサイズを買おうとする。むしろ、
細いものに変えるのが正解の場合
がずっと多いのです」

では、足にあった正しい靴の選
び方とは？

- 大きすぎる靴を選ばず、つま先部分のゆとりが5ミリ程度のもの。表示サイズは鶴呑みにせよ。

「正しい靴の履き方」とは？

1. 両手で靴をしっかり持ち、足を入れます(決してかかとを踏んではいけません)
2. かかたがぴたりくるように、かかとをしっかりと軽く地面に打ち付けます
3. ベルト、ヒモをしっかり締めます。
4. 歩いてみて、ズバズバしていないか確かめます。
5. しっかり履けるとつま先もゆったり余裕ができます。

ず、実際にはいて確かめること。
● 調節できるヒモかマジックテー
プつきのものを選ぶ。

● 中敷のある靴がベター。足の太
さは左右、朝晩でも違うので
中敷でも調節する。

● 靴と足の土踏まずの部分がぴつ
たり合うこと。指がくっつきす
ぎない。柔らかすぎず踵周りが
しっかりしているのがポイント。
● 最低でも年に2回はサイズチェ
ックを！

「足は体の土台。土台が安定しな
いということは、体全体が安定し
ないということ。前後、左右の偏
りが生じ、骨盤や肩の左右の高さ
の違い、ひいてはかみ合わせにま
で、全身のバランスに影響を与え
るのです」