

# 守ろう、自分の足！

## 成長期の足と、 くつ選びについて知ろう

監修 千葉県医師会 亀ヶ谷 真琴 医師

みなさんは、足にマメ  
ができたり赤くなったり  
した経験はありません  
か？ 多少痛くても、が  
まんしてはいていればす  
ぐに慣れるからと言わ  
れ、ムリにはき続けてい  
たこともあるのではない  
でしょうか。

このようなことを続け  
ていると、足が変形した  
り正しい歩き方ができな  
くなったり、体のあちこ  
ちにトラブルが起こる場  
合もあるのです。

そんなことにならない  
ために、正しいくつの選  
び方を学びましょう。



足に  
ついて  
知ろう！

### 足の成長

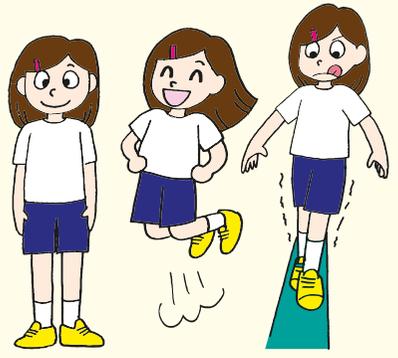
一般的には、足の骨格が作られるのは3、4歳から17歳くらいまで続きます。男女の違いや個人差にもよりますが、すくく成長する時には1年に1~1.5cmくらい大きくなる人もいます。



### 足の働き

足は大きくわけると3つの働きがあります。

- 1 体重を支える
- 2 脚とともに体を移動させて、歩いたり走ったりジャンプさせたりする
- 3 立った時のバランスをとる (足裏全体だが、主に3つの場所でバランスをとる)

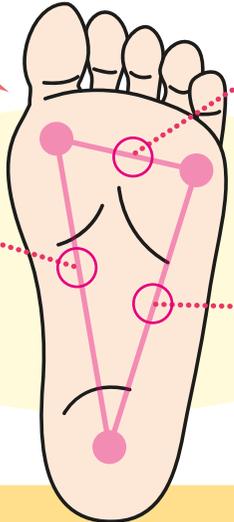


### 部分別で みる働き

#### ★土ふまず

#### (内側縦アーチ)

- ・着地したときの衝撃を吸収する
- ・歩く時のバネになる
- ・左右の揺れを抑える



#### ★横アーチ

- ・足裏にある血管や神経などを圧迫から守る
- ・前後の揺れを抑える

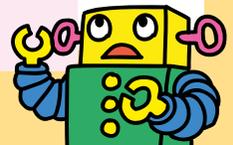
自分の  
足の裏を  
見るッピ



#### ★外側縦アーチ

- ・歩くときに安定を保つ
- ・足の小指に力を与える
- ・体のひねりを抑える

足は  
バランスを  
とる  
大切なところ！





体を守るには衣服を着ます。

足には大切な役割があることを  
知りましたね！

## その大切な足を 守るのが 「くつ」なのです。



足を守るためにはくつをはきます。



くつについて  
知ろう！

足を守る「大切なくつ」のはずですが、足や  
体にトラブルを与えてしまうこともあります。  
では、どんなことがトラブルの原因となるので  
しょうか？



### 小さすぎるくつを はいていると...

- ・指のひぶがむける
  - ・血マメができる
  - ・ツメがはがれる
- など、くつずれが  
起こりやすくなります。



### 大きすぎるくつを はいていると...

- ・バランスをとることができなくなり不  
安定になります。
- ・くつがめげないように指をくつの先  
にお押し込むため、くつずれができます。
- ・股関節、ひざ、足の関節への負担に  
な갑니다。



大きいくつは小さすぎるよりいいのでは？と思うかもしれませんが、  
どちらかという、**大きすぎるくつの方がトラブルが起こりやすいです。**



### 先が細いくつ、サイズが合わないくつをはき続けると... 外反母趾や内反小趾など、**足の変形**につながります。



外反母趾は、  
マナボッと世代の  
子ども達も  
増えてきました。



とても  
つらい...



気をつける  
ツピよ！

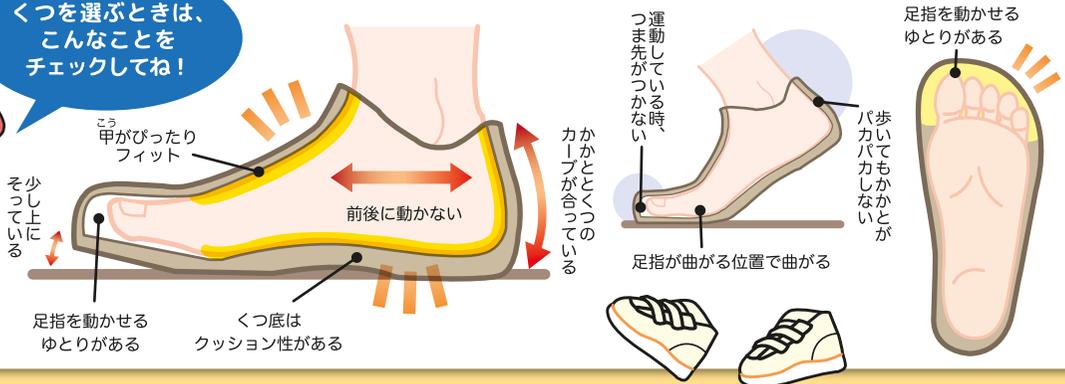


# くつ選びのポイントを知ろう！

- ① くつの長さ<sup>と</sup>足の長さ<sup>が</sup>合っている  
(足先が5mm～1cmあいているもの。足の指が動かせるもの)
- ② はば<sup>が</sup>合っている  
(動いた時に前後左右に足がずれないもの)
- ③ きゅうくつ<sup>な</sup>感じ<sup>や</sup>、イヤな感じ<sup>、</sup>ゆるい感じ<sup>がない</sup>もの
- ④ くつ<sup>の</sup>つま先部分<sup>が</sup>少し上<sup>に</sup>そっているもの
- ⑤ くつ底<sup>に</sup>クッション性<sup>がある</sup>もの
- ⑥ 丈夫<sup>で</sup>長持ち<sup>し</sup>、しなやか<sup>さ</sup>があるもの
- ⑦ 足先(前)<sup>から</sup>1/3<sup>くらい</sup>の場所<sup>に</sup>ふみ返し<sup>がある</sup>もの  
(歩いた時に1/3くらいの場所がしなやかに曲がるもの)



くつを選ぶときは、  
こんなことを  
チェックしてね！



## 自分のくつを点検してみよう！

くつが切れている、中敷きに穴があいている、くつ底がすりへっているなどを見つけたら、買いかえましょう！ もちろん、「きつい」「ゆるい」など足サイズに合わない場合も同じです。また、うわばきとしてはいているバレエシューズのようなものはなるべくさけたほうがいいでしょう。



### お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のこと  
で聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書  
かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメー  
ションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県  
医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

### 保護者のみなさまへ

成長期の子どもの足は日々変化していま  
す。従って、靴もすぐに履けなくなることも  
多々あります。買い替えが頻繁で、もっ  
たいたいと思われる方も多いかと思いま  
すが、常に足サイズに適合する靴を選んで  
いただけましたら幸いです。また、おさがり  
の靴も好ましくありませんので、控えるこ  
とをおすすめします。

