

子どもの足と健康を育てよう!

mamamo足元プロジェクト

足育[👣]講座

第1回 宮地文子先生

“足育”って ご存じですか?



宮地文子先生

佐久市足育推進協議会会長。佐久大学副学長、同大学地域看護学教授。保健師、看護師。赤ちゃんから高齢者までの地域の健康づくり、訪問看護などの在宅ケアに関する看護分野の教育と研究が専門。

「足育(あしいく)」とは、足や靴についての知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身に付けてトラブルのない健康的な足や体を育てていくこと。

昨年、足育を推進するため、

佐久市足育推進協議会が設立されました。

mamamoでもさらに多くのママたちに、

「足育」について知ってもらいたい!と、

同協議会会員の方々による連載を始めます。

足育は幼児期からのスタートが重要です。

未来への可能性をいっぱい秘めた、

大切な子どもの足と健康のためにも、

あなたも「足育」に取り組んでみませんか?

協力:佐久市足育推進協議会

高まる足育への関心

「健康は足から!」。現代は車社会でもあり、生活が便利になって、歩くことや運動が、昔に比べておろそかになっています。そんな時代だからこそ、生涯にわたり、歩き方、靴の選び方・履き方、足のケアなどを含めた足に関する正しい生活習慣を身につけ、健康的な生活につなげていく「足育(あしいく)」に、今、関心が高まっています。

この「足育」を進めていくには、家庭だけではなく、保育園・幼稚園、教育機関、医療・保健機関、靴製造・販売業界など、地域のさまざまなネットワークと協力が必要です。

足は第二の心臓

私たちは、自分の足で不自由なく動いていると、それが当たり前となり、幸せとは感じないかもしれません。しかし足が痛いときは、本当につらく、自由に足を動かせることがいかに幸せかを実感することでしょう。

「第二の心臓」と言われているほど、足はいろいろな身体の動きを支える大切な働きを持っています。子どもにとっても、足を使って歩き、運



足は第二の心臓。足を使って歩き、運動することは正しい成長を促します。

動することはよい方向に成長を促します。もちろん、大人にとっても体力の維持向上だけでなく認知症の予防にもなります。日頃から足に気を配り、足を大切に使うことで、健康的に元気に過ごしていきたいものです。

足のトラブルいろいろ

足に関するトラブルとしては、「足の爪が痛い」「足指が痛い」「足裏や足の甲が痛い」などがあり、高齢者はもちろん、若い人や子どもにもよく見られます。日本人は、靴の歴史が長い国の人々に比べて、見た目のデザインや、脱ぎ履きのしやすい靴を選ぶ傾向があるため、サイズや形



生後2ヶ月の赤ちゃんの無垢な足。親として、子どもたちの足を大切に育てていきたいですね。

の合っていない靴選びをしてしまうこともトラブルの一因になっているようです。サイズが合わなくて痛みを感じても、口に出さずに我慢してしまっ子どもの靴選びには特に注意が必要です。

健やかな足の成長のために

最近の子どもには、「土踏まずがない」、「外反母趾」、「足指が浮く（浮き指）」などの兆候が増えているといわれています。体の重みや動きを支える足の骨、土踏まずは、誕生してから少しずつ、長い年月をかけて発達・成長していきます。子どもの足や体の健康のためには、はいはい、

歩く、走る、階段の昇り降り、ジャンプなど、足指を使う運動をたっぷり経験させていくことも大切ですが、同時にその時の子どもに合った靴を選んであげて、正しく履き続けさせることも重要です。

ぜひ、お母さん方、お子さんの健康と将来のために、そして、お母さん自身のためにも、子育てや家事、仕事に負けない健康な足づくり＝足育を実践してみませんか。

足育講座 第2回以降の予定

※各回の担当者は全員足育推進協議会会員です。タイトル、内容は多少変更になる場合があります。

■第2回

知っておきたい!子どもに多い足のトラブル

朔 哲洋先生(佐久総合病院副院長、佐久市足育推進協議会副会長)

元気な子どもの足にも、実はさまざまなトラブルが隠されています。そのポイントを解説します。

■第3回

正しい靴の選び方、履き方、知っていますか?

小林茂美さん(株式会社シューマートバチエラーシューフィッター)

健やかな足の成長に欠かせない靴。子どもの靴は何を基準にして選べばいいのかアドバイスします。

■第4回

やってみよう!足が喜ぶフットケア

小野澤清子先生(佐久大学看護学部助教)

足の洗い方、足爪の切り方などのお手入れ方法、足にトラブルがないかどうか見る日々のポイント。

■第5回

なぜ「歩き方」が大切な?

市川彰先生(佐久総合病院理学療法科技師長)

今、健康のために歩くこと＝ウォーキングが注目されています。その背景と具体的な方法に迫ります。

■第6回

効果の高い足の運動方法

市川彰先生(佐久総合病院理学療法科技師長)

一般的なストレッチや筋トレは効果が薄く長続きしません。効率が高く、継続できる運動方法を紹介。親子で体を動かしましょう!

佐久市足育推進協議会について

佐久市が掲げる「世界最高健康都市構想」を進めるため、2014年10月「佐久市足育推進協議会」が設立されました。同協議会では「足の大切さを知る機会が少ない」「足に悩みがあるけれど、どうすればいいかわからない」などといった、足の健康に関する課題を解消し、第二の心臓とも言われる大切な「足」に着目した、新しい視点からの健康づくりを、産学官医※が、連携・協力しながら、多角的に事業を展開していく予定です。



※佐久市足育推進協議会構成団体
佐久大学、佐久総合病院、マイクロストーン株式会社、株式会社シューマート、小山スポーツ、シューズ&バッグのほらデーツ店、かとりや履物店、株式会社マスタカスポーツ、佐久長聖中学・高等学校、佐久市

佐久市足育推進協議会による佐久市立白田小学校で児童を対象にした基礎調査の様子