

講演会リポート

足の健康を学ぼう

コープ共済連協賛
ながおか医療生協共同企画

「今日からできる！」

元気な足を育む講座

2019年10月9日(水) 長岡市立中央図書館



講師
ながおか足育げんき会
代表
看護師
榎園 早苗さん

足ってすごい！

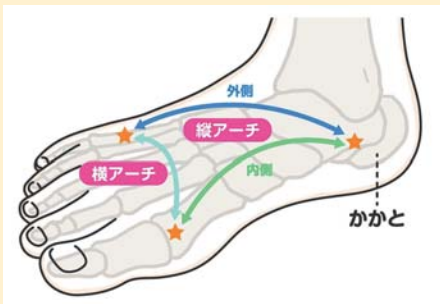
足のしくみ

地面を歩く時、片足に体重の2〜4倍の負荷がかかります。それを吸収するのが土ふまずです。土ふまずがしっかりできていないとその衝撃を全て受けることになるので、皮膚のトラブルが起きやすくなり、歩く時に疲れやすくなります。そのことから、子どもが小さいうちからのアーチ形成が必要となります。足にはたくさんの機能があります。足にはたくさんさんの機能が。足の成長の完成は18歳頃。足には縦アーチ内側・外側、横アーチの3つのアーチがあります。

「健康」に過ごしたいと運動をしたり、食に気をつけたりする方は多いと思います。そのからだを支えている足のことを考えたことはありますか？
「足育」は、最近全国的に広まりつつあります。
今回、「元気な足を育む講座」を取材し、足について学んできました。

縦アーチの役割

外側…体重移動する時に必要
内側…土ふまずのこと。歩く時に衝撃を吸収する。5〜6歳で80〜90%の子どもの形成



横アーチの役割

足の指で地面をしっかりとりえるために必要



この3つのアーチの★マークを重心として、人間の足はからだを支えて立つことができます。カメラの三脚は少し地面がデコボコしていてもしっかりと立つことができますよね。そのようにイメージしてください。

足裏感覚を養う

健康寿命という言葉をご存知ですか？健康寿命は日常生活に制限のない期間のことです。最後まで自分の足で歩きたいという方には、足の健康を大事にすることが健康寿命を延ばすと言われています。足の裏には地面からの情報を受け取って脳に伝える力、感覚受容器があります。これは刺激をすると増えると言われており、足裏マッサージをすることで、バランスを取りやすくなります。足裏感覚を養うために芝生や砂場を裸足で遊ぶこともよいです。

足の指も大事です。握力と同様に足指力というものが、踏ん張りが利く、疲れないなど、バランスを取るために必要となっています。足指じゃんけんは効果的で、足指力を高められます。ぜひ、お子さんやお孫さんとやってみてください。

足のために覚えておきたい3つのこと

1 足と靴を見る

- 皮膚
- 硬いところはありませんか？
 - 赤くなっているところはありませんか？

爪

- 欠けているところはありますか？
- 皮膚に食い込んでいるところはありますか？



このようなトラブルがある場合、靴が合っていない、正しく靴を履けていないことがあります。爪には、指の保護、力を強くする、触覚を鋭くする、動きのバランスを取る役割があります。爪が欠けやすい、割れやすい方は保湿がおすす。爪に保湿クリーム(手と同じものでよい)をつけて保護します。

爪の正しい切り方

爪の白いところを全て切ってしまうと、指の先と同じくらいの長さで先を平らに、角を少し丸く切ります。爪切りで難しければ、ニッパーややすりで整えます。



スクエアオフ

靴

- かかとがつぶれていたり、靴がいたんでいませんか？
- 靴底が減っていませんか？



靴べらを使うことで靴の寿命が延びます。タイヤの溝と一緒に、靴底の溝が減ると転びやすくなります。



▲「これからでも足指力はつく」という興味深いお話を聞き、参加者より質問も多くありました

2 足に合う靴を買う

●このような時は買い替えのサイン

子どものうちは軟骨のように柔らかい骨なので、靴の影響を受けやすいです。足のつま先が女性の人差し指1本分くらいの余裕で購入し、子どもの場合は3ヶ月毎につま先の余裕を確認し、つま先が中敷きと同じ長さになる前に買い替えてください。

靴屋さんでサイズを測る時は、立って測ります。座って測ると1サイズくらい誤差が出ることもあります。あまり大きいサイズを買うと、足が靴の中で動いてしまいタコや魚の目の原因になります。試し履きして歩いてみたり、シューフィッターのいるかかりつけの靴屋さんを探しましょう。

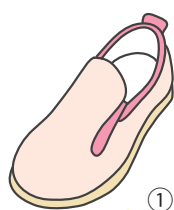


靴のサイズの確認の仕方

●場所や季節に合わせて

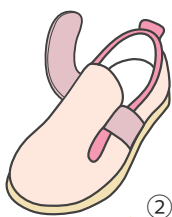
普段歩くための靴は、ベルトや紐のあるタイプのものを選びましょう。デッキシューズ・登山靴などは普段用には適していません。子どもの間で流行っている、左回りのコーナーを速く走れるシューズは靴底が非対称なので、運動会のみを使用しましょう。

靴の留め具のちがい



①

①ベルトのないスリッポンタイプ
履きやすいが脱げやすい。足が靴の中で前に滑りやすい



②

②折り返しのない片側ベルトタイプ
3~4歳くらいから自分で留められる



③

③折り返しのあるベルトタイプ
手の力がついてきた5歳くらいから



④

④紐タイプ
一番ベスト。しっかり締めることで足と靴の一体感が生まれる

3 正しく靴を履く

ポイントは両手を使うこと。ベルトや紐を外して、靴のベロと、かかとをつかんで履き口を広げて足を入れます。両手で紐を持ち、かかとを合わせて紐を締めて結びます。つま先をトントンせず、かかとをトントンして合わせましょう。



正しい履き方

子どもへの声かけは、「両手を使ってね。かかとトントン、ベルトをギューツ、ペタン！」など脱ぐ時もベルトや紐を外して。足で無理やり脱いだりしないように…。

正しく履くと、最初はきつく感じると思いますが、このぴったり合う感じが大事で、足が軽く感じて楽に歩けます。

足の健康によいこと



足に合う靴を正しく履くこと。疲れにくくケガもしにくくなります。

楽に歩けるようになると、体力もつき、健康寿命につながっていきます。公園や山など、アスファルトではないところを歩くと足への衝撃が柔らかく足を痛めず、体幹が鍛えられます。子どもの健康やかな成長と皆さんの健康寿命の延伸を願っています。

質疑応答

Q 子どものスポーツシューズに悩んでいます。タコができてしまいました。

A スポーツシューズはきつく作られているものがあります。タコができるのは重心が偏っている場合があるので、スポーツショップで売っている「アーチのバランスを整えるインソール」を入れて圧を分散させることをお勧めします。硬くなったところは、クリームをつけて足全体をマッサージします。

Q 保育園の内履きはスリッポンタイプ。お勧めは？

A ゴムのベルトのシューズはベルトの機能が弱く、スリッポンタイプに近いものになります。ベルトタイプ(上図②・③)がおすすめです。できれば2本ベルトのついたタイプ。外履きと同じものを内履きにする、慣れていて履きやすいと思います。

Q 大人のヒールについて。パンプスの選び方は？

A つま先が自分の足型に合うタイプを選んでください。足の甲に留め具のあるものがお勧めです。