

「3か月ごとに足のサイズを測る習慣を！」

子どもたちの足の長さが、2才半までは、半年に約1センチ、それ以降は、1年に約1センチのびていることを知っていますか？



つまり、2才半までは、0.5cmの靴だと、3か月で、サイズアウトです！

！ 小さな靴をはき続けることで、足の指の変形をまねくことがあります！



4才児の外反母趾傾向の拇趾



だからといって、大きすぎる靴を履かせてもいいのでしょうか？

大きすぎる靴は、靴の中で足が動き、つまずいたり、転んだり、うまく歩けず、「抱っこ」や「疲れた」と言うこともあります。大は小を兼ねるということはありません。

足長の計測、簡単なおはなし

小さな頃から、サイズを測ることで、ぴったり合う靴をはく習慣を身に着けて、しっかり歩ける足を育ててあげましょう！



NPO法人日本足育プロジェクト協会
認定足育アドバイザー 田中さおり
H25.9月に協会の足育アドバイザー養成講座受講後、認定を受け、足育アドバイザーになる。自分の足が、疲れやすく、好きな靴を履けなかったため、7歳の娘には、健康で、丈夫な足に育てて欲しいと願って、足育に取り組む。未就園児親子対象に足育のお話をしたり、歩く前の親子対象に、足の成長過程をお伝えし、靴の選び方のお話したりしています。