



日中大分涼しくなってきましたね。散歩もしやすくなり、子どもと一緒に歩く機会が増えてくる季節だと思います。そこで、今月は靴についてのお話です。



足の骨が形成される乳幼児期に、合わない靴を履き続けると発達のじゃまをし、足の変形や扁平足（へんぺいそく）・外反母趾（がいはんぼし）などにつながります。子どもの足は**毎日成長**を続け、大人と同じような骨ができあがるには17～18年かかると言われます。

同じサイズ表示の靴でも大きさ・幅・重さ等ずいぶん違うものがあります。肉付きのよい子どもにはきつい靴でも、やせ気味の子どもにはゆるくて脱げやすいということもあります。元気に外で遊べるよう靴選びにも気を配りましょう。



- つま先が広く、指が靴の中で自由に動くこと。
- 指先に0.5～1cm程のゆとりがあるもの。
(指先をしっかり使って踏みしめることが重要です。)
- 靴底が指の付け根部分でしっかり曲がること。
(靴底が硬すぎると前に進むための蹴り出しがうまくできません。)
- かかとのまわり・足の甲の部分が足にフィットしているもの。
(正しい歩行を妨げないよう適度なフィット感が必要です。)

靴を選ぶ
ポイント

～ファーストシューズ～

ファーストシューズをいつ買うべきか悩んでしまう方もいると思います。お店にかわいい赤ちゃんの靴が並んでいると、思わず購入したくなることもありますよね。

ファーストシューズは、赤ちゃんが何にもつかまらずに5～10歩ほど歩けるようになるタイミングで購入するのがよいそうです。立ちができるようになった時点でファーストシューズを用意してしまうと、いざ外で歩かせようと思ったときは既に小さくなっていて、ということがあります。“立ちができるようになったから”、“伝い歩ができるようになったから”、と慌てて買わなくても大丈夫です。