



あしとくつとほこうのはなし

おやこで  
いっしょに

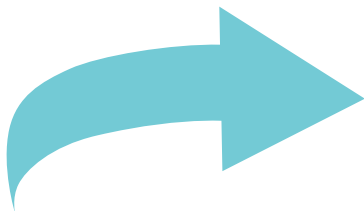
あし を  
さわろう!

親子でいっしょに  
くるぶしやかかと 足の裏  
上から下から横から 見てみよう  
どんな形をしているかな?  
かたさはどうかな?  
さわってみるとよくわかる  
あしに合う くつをえらんで  
元気に 歩こう!

あしの役割

立つ  
歩く 踏む  
走る 蹴る  
体を支える

さあ ひらいてみよう!



# いろいろな方向から あし をさわってみよう

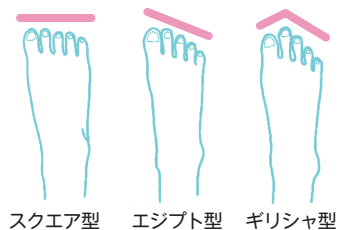
おとなと子ども  
あしの違いは  
大きさではありません

子どものあしは、おとなよりもかかとが小さくて、つま先が広がっています。さわってみるとやわらかいです。このやわらかさは、皮膚だけでなく関節がやわらかいということもあります。あしは細かな 26個の骨でできていますが、子どものあしはその半分近くが軟骨です。歩き始める前の赤ちゃんのあしには土踏まずがありません。これから成長していくあしなのです。

## あしをさわると いろんなことがわかるね!

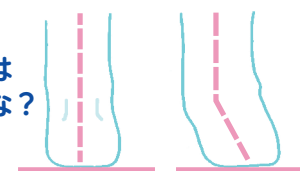
親子であしを、見るだけでなく、さわってみてください。いろいろな角度で比べてみると大きさだけでなく、かたさや骨のつっぱり具合なども、ひとりひとり違うことがわかるでしょう。上から見るとあしの指の長さの特徴がよくわかります。下や横から見ると、土踏まずなどのあしのアーチの特徴がわかります。子どものあしは、これからアーチが成長していきます。後ろから見ると、かかとの傾きがわかります。こうしたあしの個性がわかると、くつを選ぶときの参考にもなります。

上から  
どの指が一番長いかな? どんな形かな?

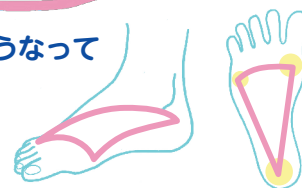


後ろから

かかとの  
かたむきは  
どんなかな?



アーチはどうなっているかな?



## 基本のくつの選び方って?

以下の3点が選び方のポイントです。

- ① かかとがしっかりしている
  - ② 面ファスナーなどであしの甲をホールドできる
  - ③ あしの指の部分がしっかり曲がる。
- 適切なサイズの目安は、中敷きを取り外して、かかとを合わせて履いてみた時に、つま先に 1cm、歩き始めから 3 歳くらいまでの子どもの場合は 5~8 mm の余裕があると良いです。つま先がぴったりしすぎていると、歩くときにきつくなってしまうため、あしの指を動かすことができるくらいの余裕が必要です。

## 足の形に合わないくつを履くとどうなっちゃう?

あしが痛くなったり、あしの形が変わってきてしまったりします。サイズの余裕がないくつを履くと、つま先が当たってしまいます。サイズが合っても、甲のベルトをしっかり締めないと、くつの中であしがズれてつま先が当たります。あしに合うくつを正しく履くことで、あしと歩き方を育てましょう。

## あしに合う くつが履けたらそれでOK?

子どものあしは日々成長します。ときどきくつの状態を確認しましょう。くつ底がすり減っていたり、履き口がゆがんでいたら、減ったほうへあしが傾いている状態。中敷きの汚れがつま先のほうについていたら、サイズアウトの証拠。中敷きを取り外して、かかとを合わせてみて、サイズを確認した後、くつの買い替えの検討や、くつの専門家に相談をしましょう。

## 正しいくつの履き方は?

椅子にすわって、くつにあしを入れたら、まずかかとを地面にトントンつけて、合わせます。次に甲のベルトをしっかり締めましょう。こうしてあしがくつの中で前にズれることを防ぎます。つま先の方をトントンするのは、つま先を痛めるのでやめましょう。かかとをつぶして履くのもよくありません。「かかとトントン・ベルトをペッタン」、と覚えましょう。



# あし

## に合うくつを選ぶときは専門家に相談を

あしやくつをじっくり観察することは、日常生活ではあまりないことかもしれません。けれど、あしの形、くつの形には、歩き方の特徴がよく出ます。特によくわかるのは、くつ底(つま先やかかと)、履き口、中敷きです。左右どちらかが削れていたり、履き口がかたよっていたり、あるいはつぶれていたりと。様々な角度から一度見てください。あしに合うくつを選んだとしても、たくさん歩いたあと、赤くなっている所はないかな？と、見てあげてください。

あしは、たくさんの細かい骨が組み合わさってできており、複雑な構造をしています。その分、個性があります。また、歩き方

によっても合うくつは違うし、くつによって脱ぎ履きのしやすさは変わってきます。あしの形だけでなく、日常生活のことを考えてくつ選びをしてほしいと思います。

あしのことや歩き方について医療的なフォローをしてもらっている場合は、くつ選びも医療機関の専門家、理学療法士に相談することをおすすめします。神奈川県理学療法士会のホームページもぜひ活用ください。

【協力】 公益社団法人  
神奈川県理学療法士会  
発達障害支援部



## ツナガリウィークエンドとは？

障害のある子どもない子ども、子どもから大人まであそんでまなぶオンラインイベントです。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、毎年開催する屋外イベント「ツナガリウォーク」のオンライン版として2020年9月に開催されました。

### まなびとあそびのコンテンツ

ツナガリウィークエンドで実施したオンラインワークショップです。これを含め、3つのテーマをリーフレットにしています。

お口の話  
あしの話  
絵本の話



## ヨコハマプロジェクトについて

ダウン症のある人との出会いをきっかけに発想した、「多様性」をコンセプトに活動する団体です。障がいのある人もない人も、互いを認め合い、ともに力を発揮できる社会づくり、そして、逆境を成長につなげられるレジリエントな社会づくりへの貢献をめざし、横浜を拠点に活動しています。これまでに、「ダウン症のある暮らし」(2015年)、「ダウン症のあるフランスの暮らし 日本暮らし」(2019年)「ダウン症のあるヨコハマの暮らし」(2020年)を発行。

このリーフレットのお問い合わせ先

## ツナガリウィークエンド

<https://yokohamapi.org/tw2020>

ヨコハマ  プロジェクト

<https://yokohamapi.org>

