

# 足の指から見える子どもたちの健康

噛むことと同様に、立つ、歩くは極めて日常的で基本的な動きです。健康のための歩いたりジムに通ったりする大人も多い昨今ですがしっかりと足指が伸びた状態でないと体を痛める場合もあります。小指に支える力がないと捻挫に繋がる場合もあります。また、ひざや腰ひいては肩こりの原因にもなります。これは大人も子どもも同じです。ですから今回は足について考えてみましょう。

## 今の子どもたちは

- すぐに転んで骨折しやすい
- こける時顔面からこける
- 姿勢が悪い
- すぐに疲れたという
- 運動が苦手
- すぐに怒り手が出てしまう

- なぜこのように…
- 生活様式の変化
  - 便利になりすぎた生活
  - メディアの発達

### 【小学校での子どもの姿勢】

2015.5 産経ニュースより。  
 東京都内の小学校の調査で、足の指先が地面につかない「浮き指」の子どもが8割超！

子どもたちの体力が落ちているのだから運動させればいいのでしょうか？  
 その前に足はしっかり地面についていますか？

## 足の裏への刺激をたくさん!!

足の裏のセンサー「メカレセフター」

足の裏のセンサー!!

歩いている時に体重がどうかかっているか？  
 ・体がまっすぐか？  
 ・ズレているか？

センサーがはたいては、用途が体の位置情報をキャッチできる!!

メカレセフター = 足

「使えなければあぐらに使えるようになる」けど「使えば、あぐらに使えるようになる!!」

足の裏への刺激 Point!

感覚をたくさんあげよう!!

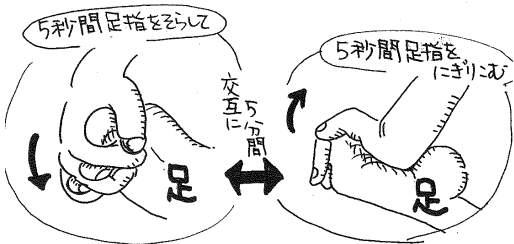
はだして、自然なところ(土、草、砂など)を歩く。  
 不安定なところを歩く。  
 山道 石ころゴロゴロの河原 ぬれ道 砂浜  
 を歩くことで、センサーも足のアタマも育ちます!!

## 足の指のトラブル

- 1 外反母趾**  
親指が内へ変形。小学校から見られる。
- 2 内反小趾**  
小指が内へ変形。幼児にも見られる。
- 3 寝指**  
足の指がねじれ横を向いている。親指は、足のツメが横を向いている。
- 4 浮き指**  
指が床についていない!!  
東京市内の調査で、3歳の浮き指が、80%の子に見られた!!
- 5 おが 屈み指 (ハンマー指)**  
足の親指が浮き指だと地面としかぶみあてられない。アタマの力がやぶれやすい。

親指の浮き指  
深ツメあて、浮き指になる!!

足指が下を向いた状態。正面から見るとツメが前を向いている。サイズの合わないフツ、サンダルなどが原因



子どもたちの日課となっている体操です。口は、ア・イ・ウ・バーと動かします。

「たかが足されど足」です。私たちの体を支えている大事な足をいたわりしっかり育てたいと思います。  
**足元の崩れから体全体の姿勢が崩れる**  
 逆に言えば  
**足元から姿勢が良くなる!**ということです。

「えのもとあきこ氏」の講演資料から抜粋して掲載しています。わかりやすく解説されているので参考にしてください。