

## 「大切な足裏の形成について」

子ども達に扁平足が増えてきている事を前回にもお伝えいたしましたが、なんと5歳児の約半数が「土踏まず」が無いといわれています。

「土踏まず」の役割は、

- ①立った姿勢のバランスをとる
- ②体重を支える
- ③足の指の働きがよくなる
- ④飛んだり、飛び降りたりする時のクッションになる事です。

足を使って転ばずに歩ける3歳頃から徐々に作られるのですが、では、どうして最近の子ども達は「土踏まず」が発達しなくなったのでしょうか。

それは、ゲーム機の普及により、外遊びが少なくなった事、またどこに行くのも車や自転車に乗るようになった事、そして、子ども達が自由に遊べる場所が少なくなった事などが原因にあるようです。

歩いたり、走ったりすることが減ったのかもしれませんね。

「土踏まず」チェックは、あぐらをかいて足裏どうしをぴったりと合わせてみて下さい。

合わせたときに足裏に隙間があると OK！逆にぴったりくっついてしまっていると、「土踏まず」が正しく形成できていないのです。

しかし、「土踏まず」や足裏の筋肉は8歳ごろまでつくられていくものなので、心配しなくても大丈夫！

足裏の筋肉を作るには、やはり足の指の力をつける事。

足の指を曲げたり伸ばしたりする事で、足根骨が上方向に動いて、土踏まず作られるのです。

大五京・大五洋では、幼児期の基盤となる成長時期だからこそ、靴を履いている時にも自然と足裏の能力を十分発揮できる二点支持のインソールを作りました。

靴を履いている時も、正しい姿勢や重心、体幹を整えることでしっかりと足裏の形成にもつなげていきます。

子ども達の足裏の形成を今一度見直してみてもいいかがですか。