

## 子どもの靴の選び方

子どもの靴を選ぶとき、どのような靴を買うべきか迷うことはありませんか。今回は「子どもに適した靴」として医学的な観点、選び方について述べさせていただきます。

まず、靴を選ぶ際に、子どもの足の発達、成長の特徴を知ることが大切です。歩き始めたばかりの子どもは骨の連結は緩く、立った状態で足底のアーチはほとんどなく、いわゆる扁平足です。4歳くらいまでにアーチが認められるようになりますが、形成が不十分なこともあります。

また、足の長さ（足長）は身長に比例して長くなりますが、足幅は個人差が大きいと報告されています。足幅は足長に比べて成長が遅れるため、成長とともにアーチがだんだん高くな

## 救急箱

279

中村 俊介

(鹿児島大学病院整形外科)

## 前足部の幅に余裕を

## 子どもの靴の選び方のポイント



小趾<sup>よこむね</sup>などの原因になるため、前足部の幅が広い靴を選ぶ。

②サイズの目安はかかとを靴の後ろ方に軽く押しつけ、つま先が踏み返しが十分でき、かかとが靴から浮き上がらないように靴底が程よい屈曲性と弾性を持つこと。