

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の骨の連結は緩く、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り、幅広の足から細長い足へと成長していきます。子どもの足の筋力は十分ではなく、動きの不安定性も注意する点です。以上を踏まえ、子どもにとってどんな靴が良いかを簡単にまとめました。

①狭い靴は外反母趾や内反

中村 俊介

(鹿児島大学病院整形外科)

あんしん 救急箱

279

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方に軽く押しつけ、つま先から靴の先までの余裕は5ミリくらい。

③足底のアーチを保持し、かかとを包み込む部分（カウンター）の構造がしっかりしている靴。

④つま先立ちしたときに、指の付け根の部分がしっかりと曲

がって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。

靴の買い替えは、足の成長のスピードを考えると1年に2回ほどが目安になります。子どもの足は未熟であり、大人の足に近づくための骨組みをしっかりとさせていく重要な時期でもあります。子どもの靴を選ぶ際の参考になれば幸いです。