

赤ちゃんの足は 刺激を受けて成長する

「赤ちゃんの成長過程がわかれば、おのずとどんな靴を選べばいいのかわかる」と、教えてくれたのは、慶応大学医学部総合医科学研究センターの井口傑教授。

井口先生によれば、生物学的に「刺激（＝運動）」と「成長」との間には、はつきりとした相関関係が成立します。「刺激が大きければ、大きいほど、骨や筋肉が発達するが、極端に刺激を与えすぎると、逆に疲労骨折などを起こして体が弱くなる（下のイメージグラフ参照）」というもので、生物全般に言えることです。赤ちゃんも、歩かせれば歩かせるほど、走らせれば走らせるほど体が丈夫になり、より発達が促されるといえます。特に足の裏は、自分が足をつけている地面を判断して、それに対処するための重要な情報源でもあります。赤ちゃんは歩くことではじめて、足の裏からの情報を得て、危険なものや避けて歩くなど、体をコントロール



足の発育を考えた

0歳からの靴選び



ついでの間、ハイハイをはじめたと思ったら、もう立ちがができるように。赤ちゃんの成長には、目を見張ることばかり。

歩き始める赤ちゃんに、どんな靴を選んだらよいのでしょうか。

取材・文 満留礼子（羊カンパニー） 写真 青木彩 家老芳美 品田裕美 イラスト 加藤裕
Text Keiko Mitsumune Photo Ayu Aoki Yoshimi Karo Hiroshi Shinoda Illustration Hiroshi Karo

1ルする術を身につけていきます。靴も目安として、運動や足の裏の刺激を妨げないようなものがいいのです。

赤ちゃんの足の成長と靴選びの目安

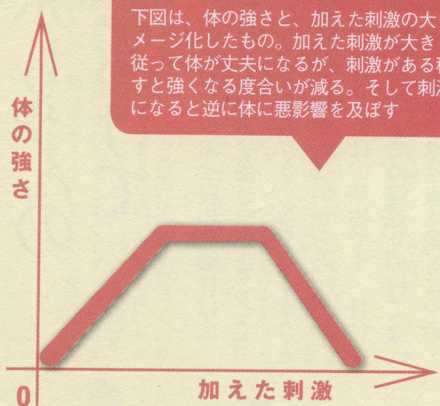
赤ちゃんは3歳までの成長が急ピッチです。そこで、成長段階や生活環境を3つのスパンでとらえ、それぞれの時期で履かせる靴の基準を変えると、靴選びがスムーズになります。具体的には次のようになります。

①ハイハイ、つかまり立ちの時期
～家の中が生活の中心
この時期の靴の役割は主におしゃべりか、防寒具として、です。「成長に

とっては、極論を言えば裸足がいちばんなんです。行動範囲が主に家の中であれば、夏は裸足でかまいませんし、真冬ならお出かけのときに、靴下を履かせるくらいで十分です。ただし、赤ちゃんは、拘束されることを嫌がるので、きつくないことが大切です（井口先生）
②よちよち歩き・オムツの時期
～外へ出て行く機会が多くなる
歩き始めの時期は、左右に脚を大きく開いて膝を曲げ、体を前に傾けながら、転んでもおしりからトンと安全に落ちるように歩きます。「赤ちゃんの脚はO脚で、オムツも履いているのだから、歩き方がきこちなくで当然です。よほどのことがないか

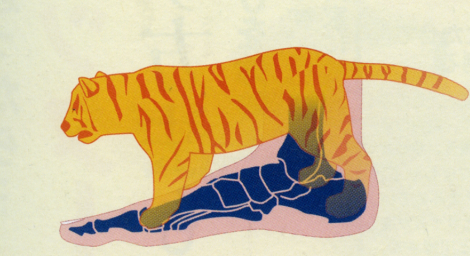
赤ちゃんの成長には 刺激が大切

下図は、体の強さと、加えた刺激の大きさをイメージ化したもの。加えた刺激が大きくなるに従って体が丈夫になるが、刺激がある程度を超すと強くなる度合いが減る。そして刺激が過剰になると逆に体に悪影響を及ぼす



医学博士
日本靴医学会理事長
井口 傑先生
Suguru Inokuchi
1945年、広島県生まれ。慶応大学医学部総合医科学研究センター整形外科教授。日本靴医学会会長、日本足の外科学会会長などを歴任、現在は日本靴医学会理事長を務める。

ぎり正常なことなので安心を。オムツが外れる頃には、自然と上手に歩くようになりま。この時期に無理にまっすぐ歩かせようとすると、足の成長にとって危険です」
また、親が常にそばにいる赤ちゃんは、歩きたくなくても抱っこをしてもええ。長く歩く必要がなく、足の保護を必要としないので、地面の凹凸がよくわかる、靴下より少し丈夫で柔らかいくらいの靴底がいいでしょう。
③走る・ジャンプができる時期
～集団生活がスタート
屋外で走ったりジャンプしたりするようにになると、固いアスファルトやガラスの破片などから足を守ることも大切です。「歩きやすい要素に加えて、靴底はだんだん固くしていく必要があるでしょう。また、保育園などで集団生活を始める子どもは、親と一緒に過ごしていたときのように、自分が歩きたくなければ休むということができなくなります。長時間歩くことに耐えられる、足の保護性が高い靴が必要になります。また、集団生活では、自分ひとりで簡単に脱ぎ履きできる靴でなければ、かわいそうですよね」



人間の足はつま先が前足、かかとが後ろ足？

人間の足の裏はアーチ状で、二足歩行といっても実は四つ足の動物と同じ形になっている。ハイハイの赤ちゃんは四つ足で歩くので土踏まずはまだなく、歩くにつれてだんだんとアーチが形成されていく

足の機能と靴選びの目安

	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳
歩行の変化	ハイハイ 歩かない	つかまり立ちができる よちよち歩き、足を引きずって歩く	走る、ジャンプができる		だんだん上手に歩けるようになる			
足の裏	地面につかない			地面につく				
脚のかたちの変化	O脚			X脚				大人の足に近づく
土踏まず	ほとんどない			だんだんできてくる				徐々に完成していく
オムツの有無	オムツをしている			ほぼオムツを卒業				
集団生活の有無	なし。歩きたくないときは歩かなくてもよい			幼稚園や小学校で、歩きたくないときも歩くことが増える				
足の保護のウエート	無 or 小							大
靴を選ぶ目安	装飾品/防寒具として靴下で十分		長時間歩かないので、靴底は柔らかいが、危険なものから足を守れるもの		集団行動が増える。自由度が減る分、足を保護するウエートを増やす。脱ぎ履きしやすいもの			一人遊びができるようになり、歩く時間もだんだん長くなる。足の裏はフラットで、反り返しが固くないもの