

特に0～2歳くらいの上手く喋れない時期は、まだ骨も完成していない状態なので、小さすぎる靴でも履けてしまうのです。足の骨が完成するのは18歳前後！長い年月をかけて成長する足、そして毎日履くものですから「子どもが靴に合わせる」のではなく、「靴を子どもに合わせる」靴選びを考えていきましょう。

- ① かかとがしっかりとっている
- ② つま先から3分の1の位置で曲がる
- ③ つま先に1～1.5cm余裕がある
- ④ 足が前に滑らないように紐かマジックテープでとめられる
- ⑤ 足の甲の部分がフィットしている
- ⑥ 足の衝撃を和らげるためにクッション性の高いものを選ぶ



「セカンドシューズ」の選び方のポイント

ファーストシューズから大体3ヶ月～半年、次の靴を選ぶ時期の赤ちゃんは、体全体を使ったベタベタ歩きから、少し膝を曲げて足を持ち上げて歩くようになります。少しずつ効率よく歩けるようになっていく反面、足が地面に着地した時の足の衝撃も大きくなります。

A

セカンドシューズの選び方のポイントを教えてください。



今回のテーマ

# 子どもの靴の選び方

理学療法士の岩本凜さんに教えていただきました。

「すくすく子育てQ&A」  
日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからの  
ご質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから  
資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

## 岩本先生の講座を開催します

### 靴の選び方講座

子どもの足の成長の特徴や、実際に足のサイズを測ることもできます。

- 時 10/10(木) 13:30～15:00  
所 ハーツきつず学園  
定 15人(申込先着順)  
申 ハーツきつず学園 ☎0120-17-3415



### 理学療法士 岩本 凜さん

1990年生まれ。理学療法士免許、福祉住環境コーディネーター2級資格あり。2児の母として『子どもの靴の選び方』講座を福井県各地で開催中。講座開催や靴の相談などお気軽にご相談ください。

Instagram:r.i0827

## 施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)  
(受付時間)月～金 9:00～17:00  
土 10:00～15:00(祝日は除く)
- ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)  
(受付時間)平日 14:00～18:00



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。

ハーツきつず

検索

