

2024年度《子どもの足の検査と相談会》 & 《子どもと大人の足の健康教室》

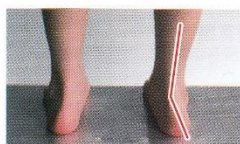
87%の子どもが足のトラブルや靴の不具合を抱えていることが分かりました。

■子どもの足はすぐ大きくなるからという先入観が大きめの靴を選んでしまう原因と考えられます。ですが3歳から5歳にかけて足は1年に1センチほどしか大きくはなりません。当会ではこうした実情を踏まえ、**子どもの足の健康と障害予防をテーマに講演と足の計測、相談を行うイベント《子どもの足の検査と相談会》と《子どもと大人の足の健康教室》を開催。**子育て中の方々とともに靴選びと靴の履き方、インソールの使い方を共に考える活動を行っています。なお、**今年度より中央区(東京都)、品川区、川崎市のすべての会場で大人の方もご参加いただけます。**



足脚部変形の検査結果

●**内反小趾**：3人中2人
小指が使えず、
外側へ倒れやすくなる



●**外反足**：10人に1人
内側のアーチが崩れ、
疲れやすい



●**外反母趾**：30人中1人
歩幅が狭くなり、
疲れやすい足になる



●**浮指**：5人中3人
歩幅が狭くなり、
転びやすい足になる

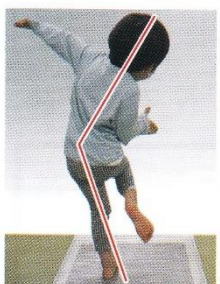


靴の検査結果

●**靴のかかと部の削れ**：
身体の外側への崩れは
足部への負担が増し、
内反ねんざの原因となる



●**履き口の広がり**：
足のサイズより大きい靴のため
身体バランスを崩す原因となる



身体バランスの検査結果

●**片足立ちテスト**で
3人に2人が
身体バランスを崩している
身体の成長に悪影響を及ぼす

足裏バランス検査

●**扁平足・浮指**：足が疲れ易くなる



中央区(東京都)、品川区、川崎市(かわさき市民活動助成金事業)にて実施中！

■募集対象：3歳～小中学生とその保護者/高校生以上の一般の方/事前予約制

■足の検査：(5項目) + 医療従事者による検査結果説明

■参加費：おひとり2,000円 ※ただし「2024年度かわさき市民活動助成金事業」の対象となる川崎市にて開催の《子どもと大人の足の健康教室》は、参加費はおひとり1,500円です。

■募集内容・お申し込み：

当会ホームページ (<https://www.ngo-hvsg.com/>) の「講習会・イベント申込」ページ

→ または直接 <https://www.ngo-hvsg.com/eventapplication/> (下記QRコード) へ

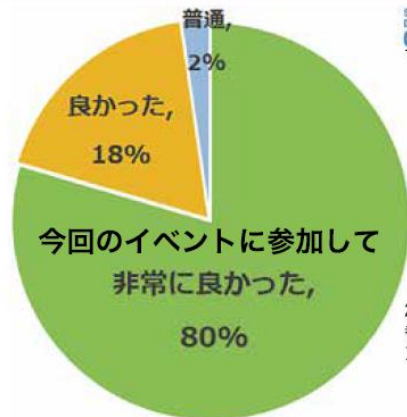


募集内容・お申し込みページ



子どもと大人の足の健康教室

主催：NGO 外反母趾研究会



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
すべての人に健康と福祉を

2023年度参加者アンケートより

検査内容と目的



はじめに「医療の現場から足と靴の現状」講演が約10分あります。講演内容は、足に何が起きているのかを分かりやすく説明

昨年、参加した子どもの感想から

- 足が軽くなる
- 速く走れる
- サッカーでのボールコントロールができる
- スポーツでの動きが良くなる
- 疲れにくい足になるなど

今年も、お子さんへのアドバイスをいたします



1 足のサイズ検査

自分の本当の足サイズを知ることで、自分に合った靴をアドバイス



5 足裏の体圧検査

足裏の体圧を検査、扁平足、ハイアーチ、ウオノメ、タコ、足指の機能、足裏の筋バランス(左右・前後)、足指の筋力(浮指等)、親指・小指の曲がり角度(外反母趾、内反小趾)の早期発見と対策をアドバイス



2 足指の検査

足指の曲がり、変形(外反母趾、内反小趾、浮指、巻き爪、爪の変色)の有無を検査する事で足指の障害を早期に発見し対応をアドバイス



6 靴の検査

日常に履いている靴が、足に合っているかを、医療従事者の義肢装具士等(靴の専門家)が足裏のプリントを採取し、足裏の荷重状態や変形等を検査する事で、足元から身体に影響する問題を解析し、対策をアドバイス



3 脚部の検査

脚の変形(外反足・内反足、O脚X脚等)の有無を検査する事で、身体に及ぼす影響と対策をアドバイス



4 身体バランス検査

カラダの左右、前後、片立ち検査での筋バランスを検査する事で、身体バランスの改善対策をアドバイス



7 結果の相談会

検査結果を医療従事者が、参加者一人ひとりに説明し、対策(保護者には健全な足育のために何が必要か)をアドバイス、保護者からの質問に応じます

