



あしには、人のからだをささえるだけではなく、さまざまな機能があるよ。
健康なからだにはかかせない、あしのはたらきをみてみよう。



■ 5本のゆびが
しっかり地についてるかな？

しっかりふんばってあるために、あしのゆびはたいせつ。ゆびが地についてないと、運動能力が発達せず、からだの左右のバランスをくずしたりするよ。

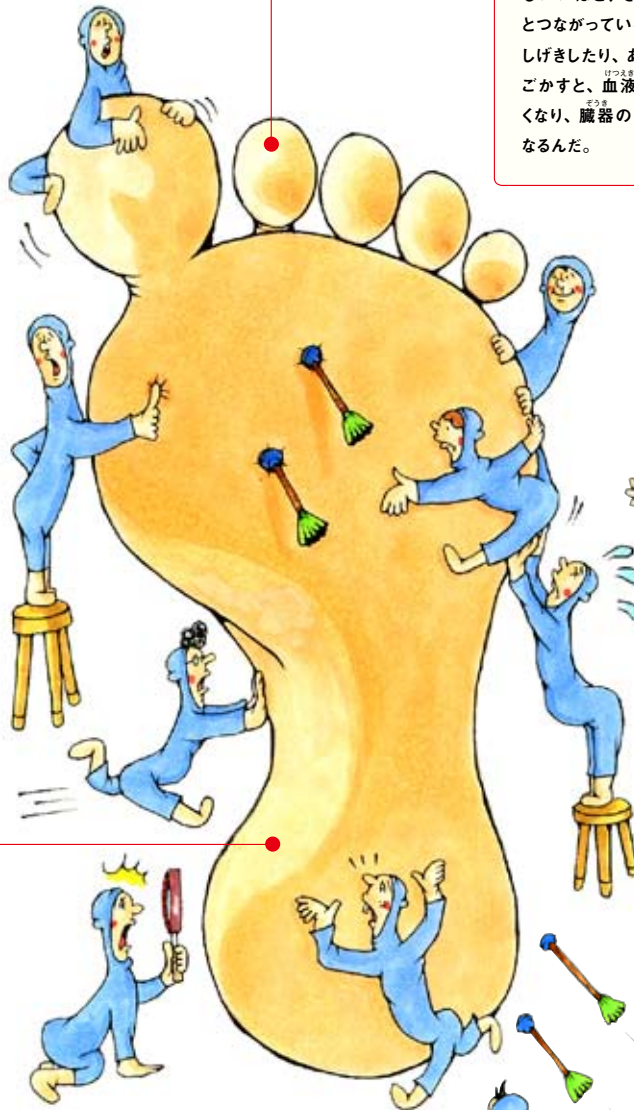
■ あしのうらは
からだの縮図

あしのうらには、からだのすべてが凝縮されているといってもいいほど、さまざまな臓器とつながっている。あしうらをしげきしたり、あしの筋肉をうごかすと、血液のながれがよくなり、臓器のはたらきもよくなるんだ。



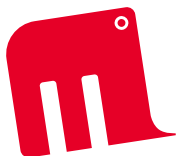
■ きみのあしには、
土ふまずがある？

あしのうらのくぼんだところが土ふまず。土ふまずは、あしのうらで、人のからだをささえたり、はしったりとんだりしたときのバネやクッションの役割をしているんだ。



■ あしをうごかすと、
脳がげんきに！

あしのうらにはたくさんの神経細胞があり、脳とつながっている。だから、あしをうごかしてしげきをあたえると、神経をつづいて脳につたわり、脳が活発にうごくようになる。



あしにはいろんな
役割があるんだね



子どもの足は、こんなに大切！

For Papa & Mama

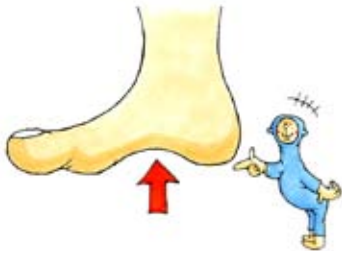
おとなになっても、健康なからだにはかせない正しい足の形。

子どもの足は未熟でやわらかく、日々成長するにつれて、土ふまずや骨が形づくられます。

だからこの成長期はとても大切。特に気をつけたい、4つのヒントをお教えます。

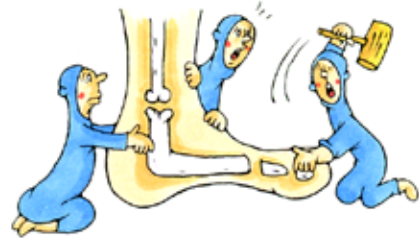
1. 土ふまずはアーチの役割

四つ足の動物は、からだ全体がアーチになっていて、そのアーチを伸び縮みさせて歩行します。二本足の人間は、動物の前足と後ろ足の空間を、足の裏にもつことになりました。それが土ふまずのアーチです。アーチは、からだを支えたり、跳んだり、飛び降りるときのバネやクッションの役目をします。土ふまずが、足の骨や筋肉にかかる負担を軽くするのです。



2. 足のかたちがつくられる時期

生まれたばかりの子どもの足はまだやわらかく、成長するにつれて骨がかたまります。この時期に、ハイハイや歩く練習、立つ、走る、跳ぶなど、足を使ってたくさん遊ぶことが大切です。足を鍛えるには、はだいで砂地や芝生の上を歩くのが最適。砂地でのふんばりや、芝生のチクチクの刺激が、小さな筋肉を動かして足を強くします。



3. 足の裏をたくさん刺激しよう

跳んだり跳ねたり走ったり。たくさん動いて足が刺激されると、足の裏の神経が脳へ刺激を伝えます。足は知覚器官として脳に刺激を伝える役目をするのです。また、足の筋肉を動かすことで血のめぐりがよくなって臓器の働きが活発になります。芝生の上や砂地など、足裏に刺激の多い場所をはだいで歩くのもGOOD!



4. 正しい靴のはきかた、選びかた

靴は、子どもたちの未熟な足をしっかり育てる道具。まず、靴をはいたらトントンとかかとをあわせて、つま先側に1cmほど余裕のあるものを選びましょう。そして、ひもやマジックテープで、足の甲からかかとまでをしっかり留めます。間違った靴の履きかたや合わない靴で歩くことは、子どもの足の健全な発達を妨げ、全身の骨格や筋肉のバランスをゆがめしてしまう危険性もあります。



イラスト：中垣ゆたか



子どもの足の成長を しっかりサポート

swissiesは、足の正しい発育に必要な条件をもとに開発されたスイス生まれの機能シューズ。足の成長に一番大切な3~8歳の子どもの足を科学的に研究し、健康な発育をサポートする靴を提案します。履き心地のよいソフトなソールで、子どもの足をしっかり支えて、いつも芝生の上を歩いているような裸足歩行を再現し、足裏に十分な刺激を与えます。歩くことを通じて、心身ともに健全な子どもたちが育つことを願っています。

swissies 2010 秋冬モデル



swissies Vorthex (BOY)
¥12,600
16.1cm~20.8cm
スウェードレザー・SW-TEX



swissies Kim (GIRL)
¥11,550
16.1cm~20.8cm
スウェードレザー



swissies Ivy (GIRL)
¥12,600
16.1cm~20.8cm
PU・レザー・SW-TEX

※SW-TEXとは、独自素材の撥水性と通気性のブルーフェキスチャー。



【お問い合わせ】 swissies カスタマーサービス ☎ 0120-985414 www.swissies.jp