

# くがやま



# せいこう

## 知的障害教育部門

東京都立久我山青光学園校長

丹野 哲也

令和3年9月3日

No.2 担当 勝 弘毅

## 外部専門員通信

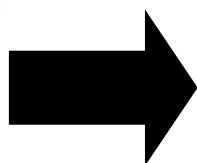
夏休みが終わり、2学期が始まりました。

今年度も6名の外部専門員（以下、専門委員といいます。）の方々に支援をいただき、指導の充実を図っています。専門員は、昨年度から引き続き同じ方々ですので、より教員との連携を図りながら、本校の教育活動の充実を図ってまいります。

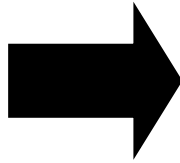
4月から6月までの間で、本校教員から臨床発達心理士や言語聴覚士など専門員に、30件程の相談がありました。教員から専門員への、相談の流れは以下のとおりです。カンファレンスでのアドバイスを基に日頃の指導に生かしています。



相談（オーダー）



専門員  
による観察



カンファレンス

今回は、理学療法士の早瀬川先生より「靴」についてアドバイスをいただきました。ぜひ見直してみてください。



最近子供の履いている靴が小さくなってきた気がする。  
どんな靴がいいのだろう…？



人はたくさん走ったり、歩いたり、ジャンプしたりと運動をしていく中で、足の裏の筋肉が発達し、土踏まずが徐々に形成されていきます。ところが、運動の獲得がゆっくりなお子さんの場合、運動経験が不十分なため、足裏の筋肉の発達もゆっくりになってしまいます。そのため足の裏の筋肉の形成が不十分なまま体が大きくなってしまいうケースが多くみられます。



### 【中敷きと靴について】

足の支えが弱いお子さんに対しては、中敷き（インソール）の使用をお勧めすることがあります。それは中敷きを使用することで、土踏まずが潰れないようサポートするためです。土踏まずが潰れないことで、足裏全体を使って立つ、歩くことが可能になります。また中敷きだけでなく、靴もハイカットのものをお勧めすることがあります。中敷きまでは必要のないお子さんでも、ハイカットの靴を使用することで足の内側への傾きを防ぐことができ効果的です。せっかく中敷きを作成してもローカットの柔らかい靴で中敷きを使用すると中敷きごと内側に傾き効果を発揮しないこともあるので、注意しましょう。

### 【靴の履き方について】

ハイカットの靴に中敷きを入れても、靴のベルトをしっかり止めないと靴の中で足が動いてしまいます。そのため**靴のベルトはしっかりと止めることが重要**です。お子さんによっては足の幅が狭くベルトが余ることもあるかもしれませんが、それでOKなので、しっかり締めてください。**お子さんが靴を履いた後も、仕上げでベルトを締めなおす**とより良いですね。

### 【靴を選ぶときのポイント】



- ① 靴底に厚みがあり、クッション性がある。  
→ジャンプなどの衝撃を吸収することができます。
- ② ソールがある程度反りかえりやすく、かかとからつま先への重心移動ができる。  
→靴底が正しい位置で反り返るような構造がお勧めです。
- ③ かかとがしっかりしていて、ホールド感がある。  
→かかとを正しい位置に固定することで内反足や外反足の原因を防ぎます。筋力が弱く、足首が不安定なお子さんに関しては、ハイカットの靴もお勧めです。
- ④ ベルトで足にフィットさせることができる。  
→靴と足の一体感をもたせるために自分の足に合った幅に調整できることが必要です。

### 【足に合わない靴を履いていると・・・】

- ① クッション性のない靴を使用すると衝撃を靴底で吸収することができず、膝や股関節に衝撃が伝わりやすくなります。
- ② かかとが正しい位置に固定されないと足の外側や内側にばかり体重がかかり、それが膝や股関節の変形につながる場合があります。足の外側に体重がかかるとO脚、内側にかかるとX脚の原因になりやすいです。