

気づいてあげて！  
**こどもの足の変形**

講師 東 順子/NPO法人日本セラピー普及会

ご心配な方は下記へご相談ください  
施術室優しい手 0229-32-5473  
宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

© 2021 Junko Higashi.

**幼稚園児の足 (外反母趾)**



© 2021 Junko Higashi.

**幼稚園児の足 (浮ゆび)**



© 2021 Junko Higashi.

**幼稚園児の足 (内転)**



© 2021 Junko Higashi.

**幼稚園児の足  
(ハンマートゥー)**



© 2021 Junko Higashi.

**外反母趾 小2女子**



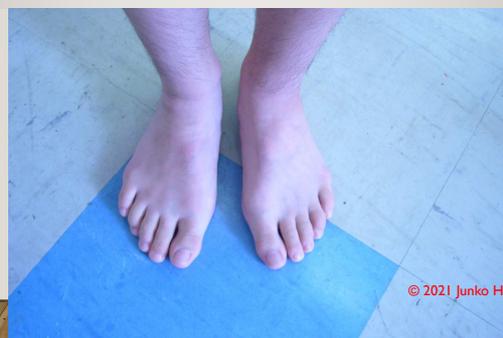
© 2021 Junko Higashi.

外反母趾 小6男子



© 2021 Junko Higashi.

外反母趾 中2男子



© 2021 Junko Higashi.

ハンマートゥー 幼稚園児



© 2021 Junko Higashi.

ハンマートゥー 小2女子



© 2021 Junko Higashi.

ハンマートゥー 小6男子



© 2021 Junko Higashi.

むくみ 小6女子



© 2021 Junko Higashi.

むくみ 小6女子



© 2021 Junko Higashi.

アキレス腱が硬い

小6男子



© 2021 Junko Higashi.

足首外転 小6男子



© 2021 Junko Higashi.

足首内反 小2女子



© 2021 Junko Higashi.

左右の違い 小6女子



© 2021 Junko Higashi.

ゆびの変形

幼稚園女児



© 2021 Junko Higashi.

## 健康な足を育てるために

はだしでかけっこ(砂やコルクの床で)

しゃがむ姿勢(だんごむし)

蹲踞(そんきょ)

しっかりした靴選び

姿勢の指導

背中をピツ お尻をキュツ



© 2021 Junko Higashi.

## 姿勢をどうするか？

子どもの姿勢は、  
周りの大人の責任です。  
教える前に、  
まずは大人が姿勢を  
正しましょう。

© 2021 Junko Higashi.

## まだ大丈夫

子どもの足は18歳くらいまで成長するといわれます。

変形に早く気付いて生活を改善すれば、  
まだまだ十分間に合います。

おとなでも、時間はかかりますが、  
少しずつ改善します。

© 2021 Junko Higashi.

足は健康の土台です。

東 順子



© 2021 Junko Higashi.