

自立活動だより

平成 30 年度 第 5 号

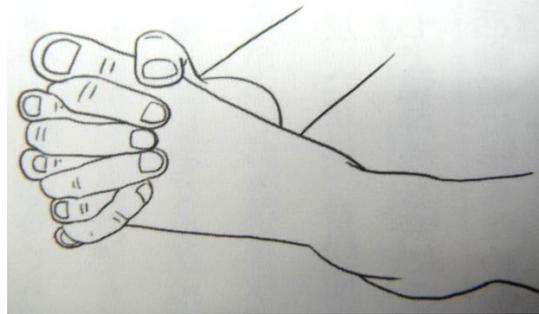
6 月 11 日発行

子どもたちの足の状態はいかかですか？

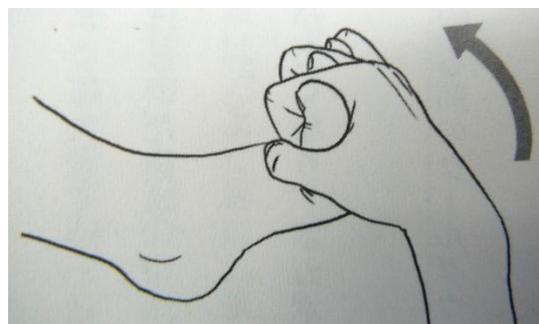
歩き方がぎこちない、立ち方に違和感がある子どもは、足に異常を抱えていることがあります。具体的には、外反母趾や扁平足、浮き指、内反小趾等です。これらがあると足が痛くなり、かばうように歩くことで、姿勢が悪くなってしまふことが多いです。異常が見られる場合には、足指体操を試してみてください。

足指体操グルんパ

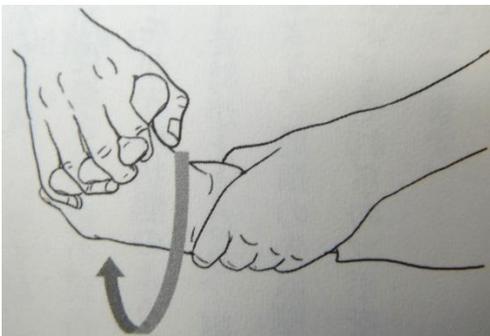
- ① 左の足の指を右手でゆっくりと広げる。 ② 左の足指の間に右手の指をしっかりとはさみこむ。



- ③ 左手で足の甲を固定し、足指の底屈と背屈をゆっくりと行う。 ④ 甲をつかんで、足指を大きく回すように、左右にぐるぐる回す。



- ⑤ 足首をつかんで、足首を大きく回すように、左右にぐるぐる回す。 ⑥ ①～⑤を右足も行ふ。



用語説明

底屈	つま先を下へ下げて、足の裏の方向に曲げる運動
背屈	つま先を上へ上げて、足の甲の方向へ曲げる運動
外反母趾	足の親指が小指の方に曲がっていく症状
扁平足	足のアーチが崩れ、土踏まずが無くなった状態
浮き指	足の指が地面から離れている状態
内反小趾	足の小指が親指の方に曲がっていく症状