

外部専門員ニュース 第8号

令和7年1月10日
都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

今回は、理学療法士 南雲健吾先生より「靴」について御紹介させていただきます。

今回はお子さんの「靴」についてお伝えしたいと思います。

理学療法士である南雲のところには「うちの子バランスが悪く転びやすいのですがどうしたらよいですか?」という相談が多く寄せられます。

結論を先に申し上げますと、ハイカットの靴をお勧めしています。

理由は転びやすい子のほとんどは足首をしっかりとさせる筋力が弱く、扁平足もあり足に踏ん張りがきかないからです。ハイカットの靴は足首を固定してくれるので、バランスが良くなります。

実は扁平足というのは赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいるときからあって、生まれてからもしばらくはそのまま成長していきます。

一般的に扁平足はひとり歩きができる1歳から1歳半ぐらいから土ふまずがはっきりしてきて気にならなくなります。その後は足首もしっかりとしてきます。

ただし特別支援学校に通うお子さんの多くは、筋力が弱く、筋肉も付きにくい特徴があるので、足首もしっかりとしにくく、歩いているときにつま先が下がり、つまずいて転ぶことにつながりやすくなります。

さて、先ほど申し上げたハイカットの靴ですが、デメリットもあります。まず“脱ぎ履きがしにくい”です。次に“しゃがみにくい”です。そして“サイズに限られる”です。特に三番目のサイズですが、扁平足の改善を目的にインソールを入れているお子さんにとっては、成長に伴いマジックテープタイプのハイカット靴がなくなるのは最大の悩みになります。ひも靴を自費でマジックテープにする方法もありますが、成長期のお子さんだとそれなりの負担にもなります。身体障害者手帳をお持ちの場合でも、内履きと外履きの2足を同時に作れないなどの制約もあり、このあたりは今後の制度の充実を待ちたいと思います。

理学療法士 南雲健吾

南雲先生より現在市販されているハイカット靴でマジックタイプのものを教えていただきました。
どのような物が良いか迷われる時は、担任を通してご質問ください。