

制作によせて

足への意識が十分に向けられないまま、何らかのトラブルを抱えて成長していくと、その影響が中年期・高齢期になって身体の不調として現れる可能性があります。足は、日々の生活や成長を支える大切な土台です。だからこそ、幼少期から足の状態に目を向けることが、お子さまの将来の健康を守るにつながります。この「足の履歴書」は、お子さまの足の成長やこれまでの歩みを記録し、ご家族で足と向き合うきっかけになればという願いを込めて作成しました。お子さまの未来のために、ぜひご活用ください。

(同志社大学政策学部 地域課題解決プロジェクトメンバー)

専門家からのひとこと

靴は足を支える大切な存在であり、特に子どもにとっては身体の土台となる骨格を育むうえで欠かせないものです。その靴を身体の発達とともに記録していくことは、成長を実感するための大切な手がかりの一つになると考えています。

コンディショニングサロンBisou代表
理学療法士

平賀ゆかり先生

足のアーチ形成や歩行パターンは幼少期の影響が非常に大きいです。

本冊子は親御さんが日常的に足の変化を記録できる工夫に富んでおり、早期の気づきと専門家への相談につながる橋渡しツールとして大きな期待を持っています。

帝京科学大学
理学療法士

平賀篤先生

足の履歴書

同志社大学×ゆめ工房
～地域課題解決プロジェクト～



保護者の氏名

子の氏名

基本情報

名前

生年月日

足の履歴書
使用開始年齢

～運動記録～

ハイハイ

月齢 : メモ

立ち始め

月齢 : メモ

歩き始め

月齢 : メモ

note

かぞくのあし

左の例を参考に家族の足を

記録しましょう

例

名前： 母 花子
形状： スクエア型
トラブル： 外反母趾、
タコ(親指)

足の
形状



スクエア型 ギリシャ型



エジプト型 ケルト型 ドイツ型

トラブルの経験
： 巻き爪
： 外反母趾
： ハンマートゥ
： タコ・うおのめ
： 内反小趾 ...等

名前：

形状：

トラブル：

名前：

形状：

トラブル：

名前：

形状：

トラブル：

名前：

形状：

トラブル：

コラム

なぜ家族の足の情報も重要な？

親の足の形は、子どもに遺伝しやすいと言われています。一度、お子さんとご自身の足を見比べてみてください。ほとんどの方が「そっくりだ!」と思うでしょう。親の足は子どもの足に大きな影響を与えているので、親の足の情報を把握しておくのはとても大事なことです。

