

特集「ママが笑顔になる、コープ」に関連して

メインビジュアルの撮影時、みなさんに「きらきらステップ」の商品を食べてもらいました。

0歳⇒「やわらかいうどん」＋「国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース」



2歳、5歳⇒「5種の国産野菜のハンバーグ」「北海道産小麦でつくったふんわりプチホットケーキ」



「やわらかいうどん」以外の商品を食べるのは、今回が初めてとのこと。食べてもらえるか、ちょっとドキドキしていたのですが…

結果はなんと、完食！！

特に「ハンバーグ」と「プチホットケーキ」は何回もおかわりをして、おかあさんもびっくりでした。

担当の私も「ハンバーグ」を少しいただきました。

うす味で、野菜たっぷり！

大人にとっても、十分においしい商品でした。

この商品が、もっとたくさんママ・パパの笑顔につながりますように。

本誌12ページ 「楽育しましょ！」に関連して

足^{そくい}育の観点から、成長期のケガを防ぐポイントについて、管野博久さん（上級シューフィッター兼幼児・子どもシューフィッター）のお話をもう少しご紹介します。

成長期のケガが将来に影響を及ぼす

30代の女性が「足に異常があるんです…」というので当店で計測したところ、左足が内側に向かって大きく変形していました。お話を伺うと、幼い頃に高い所から飛び降りた際に骨折していたらしいのです。当時は、腫れもなく痛みもひどくなかったので「大したことがないだろう」と病院にも行かずそのままに。しっかり治さなかったため、骨が正常に発達できず、大人になってから異常に気付いたのです。

この女性のように、幼い頃のケガはその後の発育に影響を及ぼす可能性が高く、すっかり足が成長してから補正や修正するのは大変です。成長期のケガは甘く見ず、早めに病院を受診すること。ケガを防ぐためにも、足に合った靴をしっかりと選ぶことが大切です。

バスケットやサッカーなどのスポ少で競技用に履く靴も、しっかり見極めてください。足が成長しきれないうちに、ターンが早くできるからなどという理由から、靴底のバランスをあえて不安定にした靴を履くと、ねん挫を繰り返し、その後の選手生命にも影響しかねません。



サンダルや長靴を普段づかいにしない

最近、普段からサンダルを履いている子どもをよく見かけます。女の子なら、ミュールやヒールのあるサンダルを履きたくなる子もいると思います。ですが、足^{そくい}育の観点からは、いずれもおすすめできません。

サンダルでは、足指やかかとをしっかりと使えず、毎日のように履き続けると歩き方そのものに影響が出ます。また、素材が柔らかく足首やかかとがホールドされないため、ねん挫などのケガにもつながりやすいのです。場合によっては、幼少期のねん挫が原因で、大人になってからのひざ痛や腰痛を招き、足が左右で長さが違うなど、将来にわたって影響が出ることも。サンダルは、脱ぎ履きがしやすいため子どもが好んで履くようですが、水遊びの時だけにするなど、普段づかいはさけましょう。

長靴についても、雨や雪の日だけ履くように心がけましょう。長靴はサイズが0.5cm刻みではないことが多く、どうしても大きめサイズになりがちです。その時に役立つのが、インソール（中敷き）です。足の発育を考えたインソールが量販店でも売られているので、それを長靴に入れてサイズをなるべくぴったりにして歩きやすくしてください。

