

あのおの

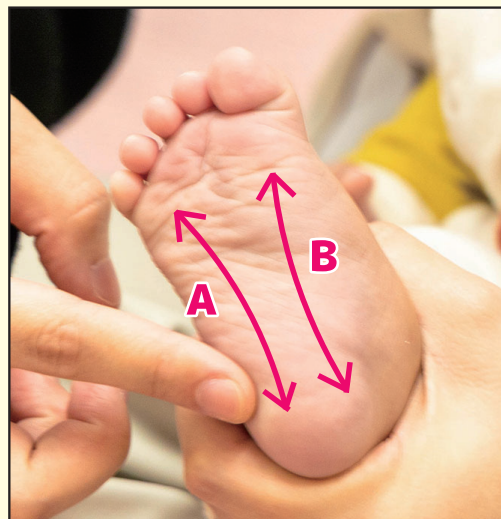
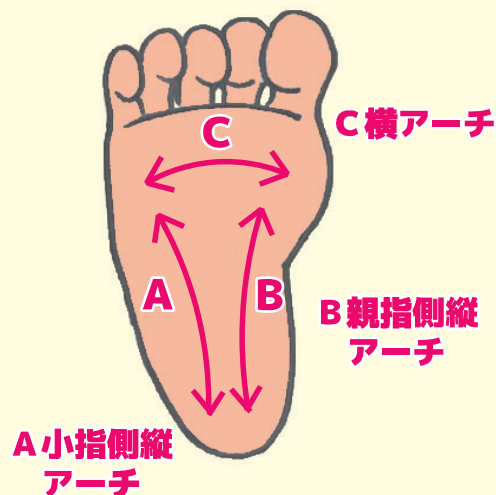
happy育児

令和7年4月1日号

足の感覚育て② 足裏のアーチづくり

足は体の土台です。足裏は体重を支えるクッションとなり、体のバランスを保つ役割があります。しっかりと歩くための準備として、足裏のアーチづくりが赤ちゃんの時期から大切になってきます。

☆足裏には3つのアーチがあります。
力を入れずに優しく触れるように触ります。



①かかとからA小指側縦アーチ→B親指側縦アーチをなでます。



②C横アーチのあたりに手を置きます。
赤ちゃんはぎゅっと指を握るようにしたあと、指をもそもそ動かします。



③指を開くように広げます。

遊びの中に取り入れて、足の感覚を育てていきましょう！

問合先 **にかほ市ネウボラあのお**
(金浦保健センター) ☎38-4200

