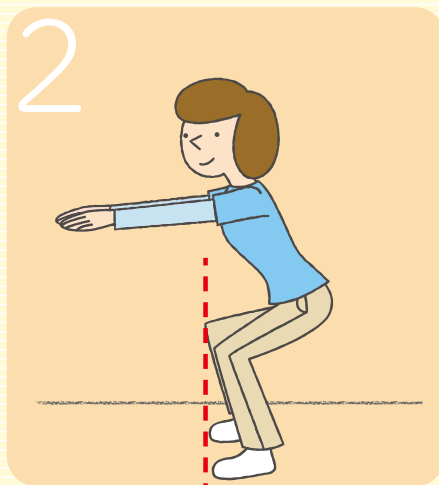


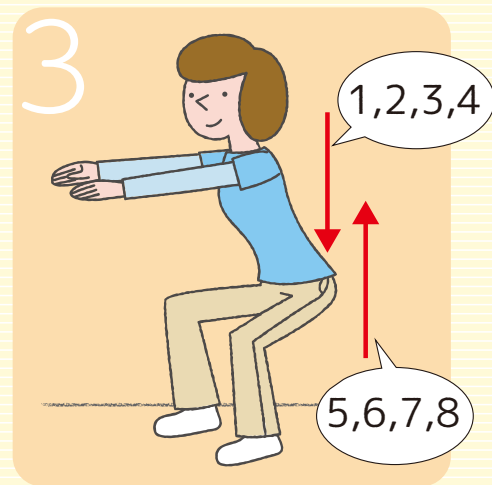
子育て中の忙しい時こそスクワット!! 1日10回やってみよう



足を肩と同じくらいに開き、太ももと地面が平行になるようにお尻を後ろに引きながら腰を落としていく。



膝はつま先と同じ方向へ向け、つま先から前にならないように注意する。



腰を下ろし、腰を上げる
カウントはゆっくりと
数えながら。



子育て中に改めて運動の時間を捻出するのは一苦労。
隙間時間に、生活動線の中で筋肉を動かすことを意識してみましょう。

スクワットは複数の大きな筋肉（大腿四頭筋、大殿筋、内転筋群、ハムストリング）を鍛えることができるシンプルな動作です。また、洗い物をしながらお腹を凹ませたり、料理しながらお尻に力を入れたり、できるところからプラス1!!

健康せたがや^{プラス}1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

一種類だけでも OK、どの部位からでも OK、いつでもどこでも！気づいたときに！



階段で脚力アップ



腹筋刺激



爪先立ち



片足立ち
(片足1分間)



力を入れて拭き掃除



普通～やや早め歩行



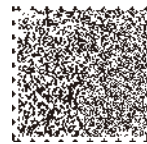
軽い体操



町中での自転車こぎ

いろいろな食品を
組み合わせて
かしこく、おいしく
食べよう！

よい眠りのための
工夫をしよう！
照明や寝具の工夫、
お休み前のストレッチ
など



健康せたがやプラス1 検索

