

\*。\*

**1 月エクササイズは『腹筋とくびれに効くエクササイズ』**

**健康お役立ちコラムは『疲れ目編』**

\*。\*



2026 年を迎えました。

今シーズンの冬は暖冬になるような話を聞いていましたが、しっかり寒いですね（笑）

インフルエンザも心配です。健康的な生活をおくって、身体を整えましょう！

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

**【1 月エクササイズ】 ～腹筋とくびれに効くエクササイズ～**

このトレーニングは、腹筋とウエストのくびれに効くエクササイズです。

身体を大きく動かすトレーニングですので、脂肪燃焼効果も期待できます。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

**【1 月健康お役立ちコラム】 ～疲れ目編～**

疲れ目の原因とは・・・

今日から出来る対策で、デスクワークを快適に ♪

→コラムは[こちら](#)

※『健康お役立ちコラム』は、最新号がアップされると過去のリンク先も最新号と同じ内容に更新されてしまいます。気になったら、ぜひ月内にキャプチャー保存等をおススメいたします。

.....

**【1 月の LIVE 配信予定について】→LIVE 配信詳細は[こちら](#)**

- 1/22(木) 11:00～11:30  
卒乳（断乳）するときに知っておいて欲しいこと
- 1/28(水) 11:00～11:30  
トイトレを科学する～トイレットトレーニングの心得～

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

----- □

**（参考）【産婦人科医・小児科医のコラム】**

\* 産婦人科オンライン

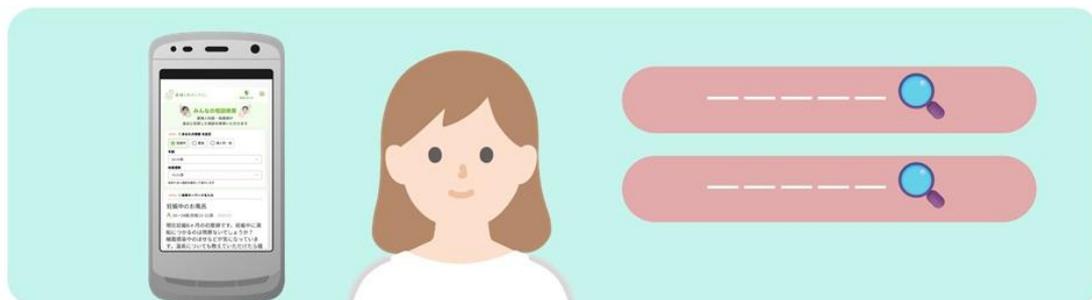
- [妊活中の注意点と健康的な体づくり](#)
- [産婦人科医が伝えたい「月経移動」の方法とその注意点](#)

\* 小児科オンライン

- [子どもの膝や足の痛み、成長痛？](#)
- [RS ウイルスの重症化を防ぐ！シナジス・ベイフォータスってそれぞれどんな薬？](#)

# みんなの相談検索 はじまりました

いつでも何度でも **すぐに結果表示**



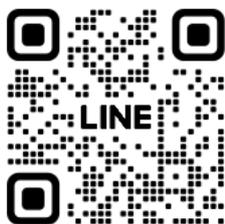
2万件以上の相談事例から検索できる

過去 2 万件以上の相談事例を検索でき、医療者に相談することなく手軽に悩みを解決できるサービス。  
まずは、「みんなの相談検索」で過去に同様の相談内容がないか検索してみて、解決できない場合は「いつでも相談」を利用する方法もおすすめ！



**まずはLINEの友達追加を！**

「みんなの相談検索」の利用や、不調時にスムーズに相談できるよう、事前にご登録だけでもしておく心安いです。



【産婦人科オンライン】



【小児科オンライン】

※LINE 利用が難しい方は、以下 PC サイトからユーザー登録が可能です。

※LINE・PCともに、ご登録には「合言葉」が必要です。以下よりご確認ください。

**女性の健康や出産、子育てのための相談窓口**

～ 『産婦人科オンライン』『小児科オンライン』～

**【ご案内】&【新規ご登録】はこちらから** 



**パスワード : 06137103**

※「産婦人科オンライン」「小児科オンライン」は、どちらかで一度会員登録いただければ同一の ID で両方ご利用可能です。