

\*。\*

2月エクササイズは『もも裏とお尻に効くエクササイズ』

健康お役立ちコラムは『呼吸編』

\*。\*

現在、産婦人科医や小児科医に無料で相談ができる窓口を設けております。  
お子様のことや自身の体調不良について、気軽に相談できる窓口ですので、  
なんとなくいつもと違うと感じた時に医師へ相談すると、  
不安の解消や予防、早期発見につながりますので、ぜひご利用ください。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

【2月エクササイズ】 ～もも裏とお尻に効くエクササイズ～

このトレーニングは、もも裏とお尻に効くエクササイズです。

ヒップアップしたい方にお勧めです。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

【2月健康お役立ちコラム】 ～呼吸編～

呼吸と心の関係とは・・・？

リセット呼吸術で心と体をリラックス！

→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。

.....

【2月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

- 2/18(水) 11:00～11:30  
ベビーと一緒に！ふれあい遊び&ベビーのためのヨガ
- 2/26(木) 11:00～11:30  
もうすぐ保育園！家族と進める入園準備のポイントとは

※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

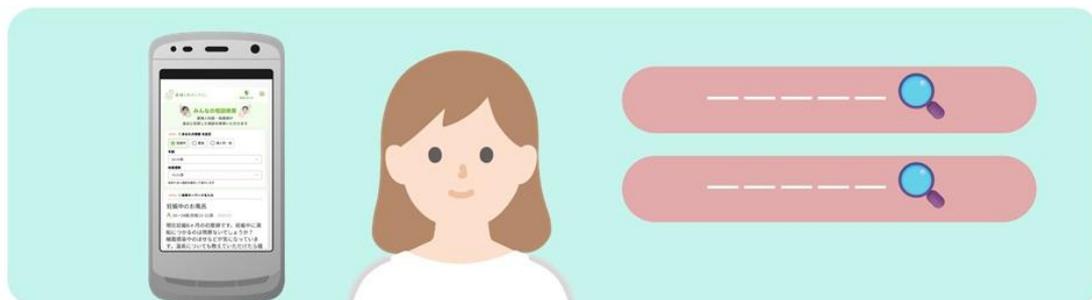
- [小学校ってどんなところ？～幼児期から親子でできる準備と過ごし方～](#)
- [人生の大切な瞬間に備える！ライフイベント費用とお金の話](#)

\*小児科オンライン

- [ステロイドの塗り薬。子どもにも使って大丈夫？ステロイドの「ランク・強さ」を紹介](#)
- [寝ている間におしっこが出ないのは、大丈夫？](#)

# 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。