

。

9月エクササイズは

『ブルガリアンスクワット～下半身全体を鍛えるエクササイズ～』

健康お役立ちコラムは『歩き方編』

。

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。
お子様のことやご自身の体調不良について、気軽に相談できる窓口です。
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。

□-----

【9月エクササイズ】

ブルガリアンスクワット～下半身全体を鍛えるエクササイズ～

このトレーニングは、もも裏とお尻、下半身全体を鍛えるエクササイズです。

通常のスクワットよりも強度の高い種目となりますので、無理せずに行いましょう。

→エクササイズは[こちら](#)

.....

【9月健康お役立ちコラム】～歩き方編～

もうすぐ運動の秋！

ちょっとした工夫で「歩行の質」を高めましょう！→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。

.....

【9月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■9/15(火) 14:00 ～ 14:30

今こそ見直そう！～子育て家庭の災害への備えとは～

■9/29(火) 11:00 ～ 11:30

申請前に知っておきたい！

～保育園・幼稚園・こども園のちがいは？～

※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

▶[お腹の赤ちゃんの「首の後ろのむくみ」って？](#)

▶[ごほうびの種類や、効果的な渡し方を考えよう！ペアトレの基本戦略その3](#)

*小児科オンライン

▶[発熱と解熱剤のよくある誤解 3つ](#)

▶[赤ちゃんとの移動、何がいちばん楽？飛行機・車・電車それぞれの考え方](#)

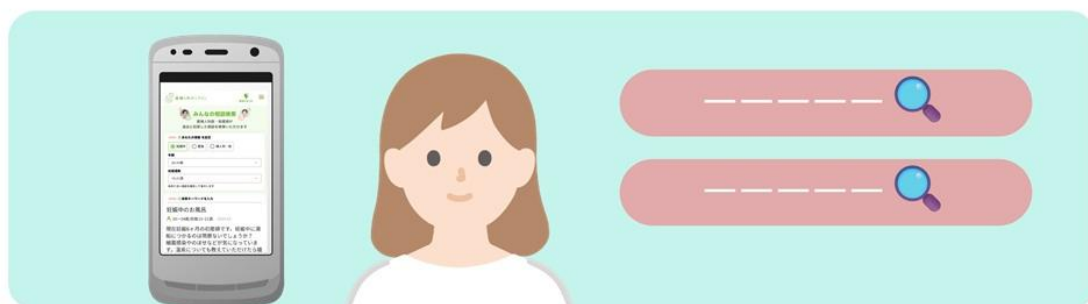
9月 2026年9月号

利用方法は
こちらから▶

ワンポイント情報あり

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と安心です。



【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



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。