・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*

10 月エクササイズは

『スタンディングカール～ももの裏側に効くエクササイズ～』

健康お役立ちコラムは 『冷え編』】

・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*





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。

□----------

【10 月エクササイズ】

スタンディングカール～ももの裏側に効くエクササイズ～

このエクササイズは、ももの裏側の筋肉を鍛えるエクササイズです。
初心者の方でも簡単にできるエクササイズですので、是非実践してみてください。
→エクササイズは**こちら**

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【10 月健康お役立ちコラム】 ～冷え編～

「冷え」には２つの原因があった？！
冬に向けて冷えにくいカラダづくりをしよう！→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。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【10 月の LIVE 配信予定について】→LIVE 配信詳細は**こちら**

■10/20(火) 11:00 ～ 11:30
これだけは知って欲しい！子どもの歯みがき

■10/27(火) 11:00 ～ 11:30
イヤイヤ期をどうやって乗り切る？
～基本的な考え方と対応の３つのポイント～

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

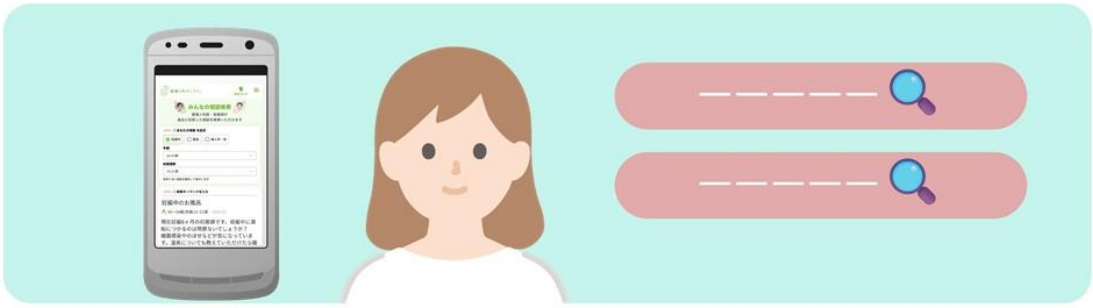
----------□

（参考）【産婦人科医・小児科医のコラム】

＊産婦人科オンライン
➤子どもの困った行動をどうにかしたい！ペアトレの基本戦略その 2
➤「ABC 分析」で子どもの行動を理解しよう！ペアトレの基本戦略その 1
＊小児科オンライン
➤お子さんの睡眠時間や寝かしつけについて学べる記事 8 選
➤お子さんの偏食・少食。もしかして「アーフィッド（ARFID）」かもしれません

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！

LINE　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。