

。

10 月エクササイズは『内ももに効くエクササイズ（アブダクション）』

健康お役立ちコラムは『ビタミン・ミネラルについて』

。

10月 2025年10月号

10 月、昼間はまだ汗ばむことも多いですが、朝晩は過ごしやすくなりましたね！
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を開設中です。
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】～脂肪燃焼効果エクササイズ～

エクササイズ後も長時間脂肪燃焼効果を保つことが出来るエクササイズですので、
ダイエットしたい方にもおすすめです。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

【10 月健康お役立ちコラム】～快眠のための理想的な入浴方法～

10 月に入り肌寒さを感じる日も増えてきましたので、
体を温めながらリラックスできる入浴方法について解説させていただきます。

→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](#)

■ 10/22(水) 11:00～11:30

赤ちゃんの睡眠のよくあるお悩みに、助産師がお答えします

■ 10/29(水) 11:00～11:30

イヤイヤ期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

- [妊娠を考えたら始めるべき！ プレコンセプションケアと薬のポイント](#)
- [生理のこと、もっと知りたい！～生理の仕組み、生理用品、トラブルの対処法～](#)

* 小児科オンライン

- [もしかしてうちの子も！？神経性やせ症に早めに気づくために](#)
- [子どもが水腎症と言われました。どうしたらいい？](#)





まずはLINEの友達追加を！

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。