

\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*

## 11月エクササイズは『下半身全体に効くエクササイズ』

健康お役立ちコラムは『睡眠環境(寝室)編』

\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*..\*

11月

2025年11月号

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。



### 【11月エクササイズ】～下半身全体に効くエクササイズ～

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が高いエクササイズになりますので、無理せず行いましょう。

→エクササイズは[こちら](#)

.....

### 【11月健康お役立ちコラム】～睡眠環境(寝室)編～

良い睡眠は、良い寝室から！

心地よい眠りへ誘う環境づくりについて解説します。

→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。

.....

### 【11月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■11/19(水) 11:00～11:30

イヤイヤ期どうやって乗り切る？～よくあるお悩みと具体的な対応について～

■11/27(木) 11:00～11:30

授乳中のよくあるお悩みに助産師がお答え

※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

➤[卵子凍結ってなに？凍結したら安心、ではない？！](#)

➤[母乳育児中に読みたい記事12選！～分泌アップのコツ、トラブル対策～](#)

\*小児科オンライン

➤[心室中隔欠損症～診断を受けたときに知っておきたいこと～](#)

➤[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](#)



LINE

## 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。](#)