

\*.\*

12月エクササイズは『下半身全体に効くエクササイズ（ハード）』

健康お役立ちコラムは『免疫力アップ編』

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

12月 2025年12月号

いよいよ12月。2025年ももうすぐ終わりです。

今シーズン（2025～2026年にかけての冬）は、早めに厳しい寒さとなり

大雪の恐れもあるようですが、安全で楽しい年末年始を過ごしたいですね。

今月のTOPIXを紹介いたします。



【12月エクササイズ】～下半身全体に効くエクササイズ（ハード）～

このトレーニングは、3つのエクササイズを組み合わせて行うエクササイズです。

脂肪燃焼効果の続く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](#) 

.....

【12月健康お役立ちコラム】～免疫力アップ編～

ウィルスに負けない！

「腸」からしっかり免疫力アップ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メいたします。

.....

【12月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■12/18(木) 11:00～11:30

親子にとって安全で心地よい抱っこ・おんぶとは？

■12/25(木) 11:00～11:45

体型が戻らない！

正しい産後ダイエットのポイントとは

※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

▶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

▶10代からできる！ライフイベント表で考える自分の未来

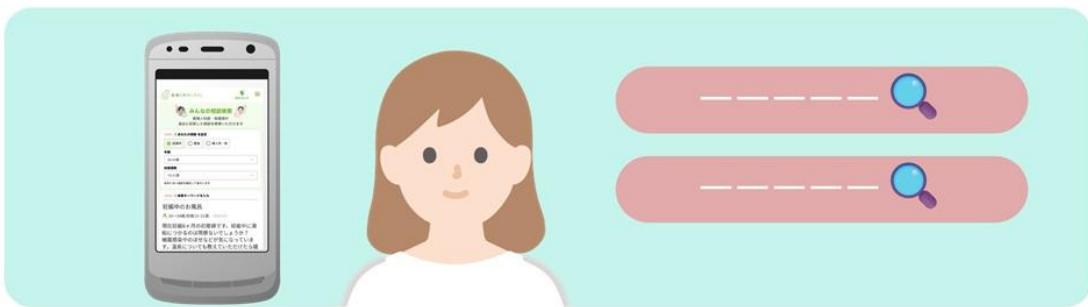
\*小児科オンライン

▶食物アレルギーの基礎知識と予防方法について学べる記事8選

▶逆さまバイバイって大丈夫？～なぜ起るの？発達障害との関係は？～

# みんなの相談検索 はじめました

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】

※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。



【小児科オンライン】

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。