



あなたのお声を聞かせて、効かせて！

タラソピアウェルネス通信

5 月号

No. 7

★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 鈴木 重時 様 ●年齢 76 歳 ●お住まい 上市町 ●利用歴 14 年／週 2 ～ 3 回利用

ワタシ、タラソピアの
ココが
好きなん！

タラソピアを利用して改善された
ことや、気に入っているところなどを
教えてください。

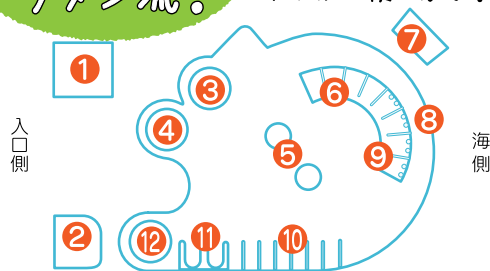
私は、糖尿病・高血圧・狭心症・脳梗塞など成人病を持つ
身です。定年退職当初、心臓の左冠動脈の一部に狭窄がみら
れ、医師からステントを入れるよう勧められていました。
有難いことに、数年間のタラソピア通いで、狭窄部分の進行
は止まったようです。ここでの適度な水中歩行浴と海洋深層
水がそうさせたのだ、と私は確信しました。

4 年前起こした脳梗塞では、左下肢と左手の一部に軽い麻
痺・知覚障害及び運動障害が残り、日々鬱々としていました
が、水中歩行浴を重ねたのと施設アイテム利用のリハビリで、
運動障害は改善し、メランコリックな気分も良くなりました。
ここは、そんな精神面の癒し効果もあるように思われます。

今年は富山県で、健康福祉祭・ねんりんピックが開催され
ます。これを機に、我々が体験したタラソピアの健康効果を
参考にされ、市民が利用できる健康増進センターとして、当
施設を残して欲しいものです。私は、タラソピアを利用する
ことによって、体の不調や成人病などが確実に良くなる事
を実感したので、是非みなさんも利用してみてください。

アイテムはこう使う！
タラソ活用
ワタシ流！

12種類のジャグジーや
歩行浴。あなたの
オススメの使い方は？



水中歩行（インターバル歩行）40～50分

- ↓ 痺れている左下肢を中心に
ジェットをあてる 各5分
- ↓ ストレッチスペースで下記を行う
(ストレッチ体操、腹筋50回、スクワット30回)
- ↓ キャノンベンチ（強い方） 5分
- ↓ 寝湯利用 5分～10分
- ↓ ジャグジーで身体を温める 5分

★酒井理学療法士 & 佐野インストラクターに なんでも聞いてみよ～！★

Q&A

Q：介護予防教室に参加したことで腰痛の軽減になりま
した。家にこもっているより外に出て、教室の方と
お話したりすることがとても楽しく、貴重な時間で
した。これ以上身長が縮まないように、今後もし
指導いただきながら水中運動を続けていきたいです。
(70代 女性)

A：水中運動は全身運動。体力に応じて無理なく続ける
ことで筋肉もつき始めます。60代からは背筋の力
が弱くなり背中がまるくなりがちです。大また歩き
やもも上げなどの前進に加え、後ろ歩きも取り入れ
ましょう。後ろへ1歩ずつ、つま先から着地するよ
う心がけて歩き、姿勢正しく過ごしましょう。

介護予防教室 長座体前屈測定の様子！



〒936-0021 富山県滑川市中川原 410 TEL076-476-9303 FAX076-476-9304 【お問合せ】
http://www.thalassopia.com E-mail: info_t@thalassopia.com ☎076-476-9303 (タラソピア)

【開館時間】月・木・土・日曜日10時～17時／水・金曜日10時～19時（最終入館時間は閉館時間の1時間前）
【休館日】毎週火曜日（祝日の場合は翌水曜日）、12月31日～1月3日、その他施設点検休館有 ※施設のご利用は16歳以上です。