



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

9 月号

No. 11

## ★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 中川 松枝 様 ●年齢 73歳 ●お住まい 滑川市 ●利用歴 11年/週 5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。

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？



マグナムホールで水に体を慣らす（5分間）

歩行浴で歩く（60周）（40分間）

フットスパ・キャノンベンチで体をほぐす（10分間）

ミネラルソルトールームで体を温める（5分間）

膝に強い痛みがきたのは平成18年の冬、診断は『軟骨がすり減っておきる膝の変形関節症』。『治ることはないので、最終的には人工関節置換手術』。『膝への負担軽減はまず体重減少から』ということで、翌年の春からタラソピアへ通うことにしました。

続けられないのではという心配は、同じ悩みの友人やスタッフさんからの応援で解消し、時間を都合しながら通うことができました。朝晩の体重測定と食事記録も平行して目標を達成することができました。

5年前の右膝の人工関節置換手術の際には、『手術は医師の責任、後のリハビリは患者の責任』の言葉に後押しされ、これまで通りタラソピア通いを決意しました。現在も、左膝の保持のため1日1時間を日課にしています。

11年間通って感じたことは、成果を焦ると逆効果、自分流のタラソピア活用法で無理なく健康保持を心がけようと思っています。

## ★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：70代の後半になり体重が減少してきました。段差のないところでもよくつまずくので、体力の衰えと心配しています。週に1度タラソピアの歩行浴を30分続けて歩くことを目標にしています。（70代男性）

A：タラソピアには同じ悩みを持つ方は多勢います。筋肉がたかくなりますので、関節もこわばって動きにくくなります。30分まとめて歩くより、10分ゆっくり歩いたらストレッチをはさみ、又10分歩いたらスクワット10回。最後の10分はダイナミックに歩き、ジャグジーで身体を休めるとう方法はいかがでしょうか？是非ためしてみてください。

## ちょっと教室を のぞいてみよ～！



〒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。