



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

8 月号

No. 10

## ★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 久世 様 ●年齢 57歳 ●お住まい 富山市 ●利用歴 19年/週 1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。

滑川市に海洋深層水の施設がオープンしたと知り、興味津々で訪れたのが19年前でした。  
たった1回でこんなにはまるとは自分でも思いませんでした。以後週1回のペースで利用しています。  
日々の疲れと、溜まるストレスが汗と共に流れ、気分転換のミストサウナ（ミネラルソルティールーム）。  
歩行浴ゾーンで、歩くことで、日頃の運動不足解消と、歩く人の流れについていき、あつという間の30分間。  
達成感が味わえるダイナミックゾーン。  
足、腰、肩にジェットを当て、1週間頑張った自分へのご褒美のようなマグナムホール。（一番ジェットが強く大人気！）  
後は、少し時間があれば休憩室で、モグモグタイムではないですが”おしゃべりタイム”でリフレッシュ。  
私にとって、タラソピアは生活の一部であり、自分流で過ごせる”ジム”となっています。  
健康と心のリフレッシュに楽しく過ごせるタラソピアの利用を是非お勧めします。

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？



- ミネラルソルティールームで10分～15分温まる
- マッシュルームシャワーで軽くストレッチ
- 歩行浴ゾーンで30分間歩く
- マグナムホールで肩・腰・足をほぐす
- ミネラルソルティールームで10分～15分温まる  
軽くストレッチをする

## ★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：週末リラクゼーションのために通っています。  
50肩に悩まされ、動かした方が良いと思いつつかばってしまいます。おすすめの過ごし方があれば教えてください。（50代 女性）

A：50肩の原因は未だはっきりと解明されていませんが気持ち良い範囲で動かしましょう。  
マッシュルームシャワーで”バンザイ運動”をしたり、水中で腕を8の字に動かし、腕のつけ根、肩甲骨を意識して、手の平や甲で水をゆったり大きくかきまぜ、様々な筋肉をほぐします。痛みが軽くなり自然に治るころ、肩関節の可動域が保てるよう心がけましょう。

## 肩のストレッチ ”バンザイ運動”



〒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。