



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

12月号

No. 2

★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 萩原 吉志春様 ●年齢 66歳 ●お住まい 滑川市 ●利用歴 4年/週 2回利用

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。

5年前に脳梗塞を患い、2週間の入院加療で退院。

退院後は想像以上に足腰の筋力が落ち、踏張りがきかず、転ぶ、ぶつかるが日常茶飯事だった。転ぶ心配のため、外出を控える生活が1年程続いた。

そんな折りに、姉から薦められたのがタラソピアだった。

この4年間、週2回約1時間半のペースで利用している。

身体が温まり少し寒さに強くなった。何よりもふらつきが減り、階段もスムーズに上り下りができるようになった。

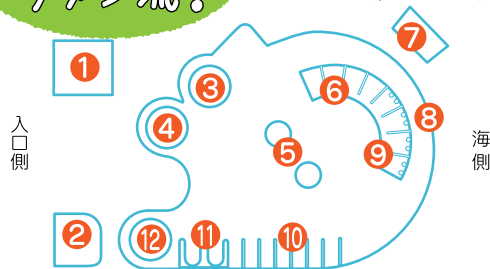
スタッフ始め多くの人達と知り合い、心身共にリラックスできる場所になっている。

これからも、気力、体力の続く限り利用したいと思っている。

リハビリには、是非タラソピアをお勧めします！！

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？



海水ジャグジーでゆったり5分間利用

歩行浴で膝を上げて25分間歩く

フットスパのジェットを太ももにあてる
(5分×2回)

キャノンベンチで肩をほぐす(5分×2回)

歩行浴で膝を上げて15分間歩く

マグナムホールで腰をほぐす(5分×2回)

真水ジャグジーで正座をして5分間リラックス

★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: ジャグジーで身体を温めたり、ほぐしたりするのが気に入っています。

体力が衰えないよう歩行浴を歩いていますが、足腰を強くする歩き方がありますか？(70代女性)

A: 身体を泡でほぐすジャグジーも良いですが、歩行浴を大股で2～3周ゆったり歩くと足腰のストレッチになり効果的です。

ももを高く上げたり、横向きに進む”パーグー歩き”は水の抵抗もあり良い運動です。

ポイントは、ダイナミックに動かすこと。

月3回程度、ワンポイントレッスンも開催していますよ！是非参加してみてもいいかもしれません！

介護予防教室 水中運動の様子



〒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。