

中川 松枝

73

滑川市

11

5

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。

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)

ミネラルソルティールームで体を温める
(5分間)

ちょっと教室を
のぞいてみよ～!

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。

筋肉がかたくなりますので、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言う方法はいかがでしょうか?是非ためしてみてください。