

S (女性)

45

滑川市

5

5

私は、福祉関係の仕事で体が基本です。40代を過ぎた頃から肩こりや腰痛、疲れがなかなか取れなくなりました。

辛い時は、腰にサポーターを使用していました。医者からは、サポーターに頼らず、筋肉をつけるようにアドバイスをされました。運動が苦手な私は、水中なら体に負担なくできると思い、タラソピアを利用したのがきっかけでした。

現在、利用歴は5年になります。今では、肩こり、腰痛もなくなり、タラソピアに来ると体の調子が良いです。

日々の歩行浴のウォーキングによって筋肉アップ。同時に、深層水による”ぶくぶく感”が心も体も癒してくれます。このリラックス感が、無理なく続けられた秘訣だと思います。心と体も癒され、プラス、豊富なミネラルが肌もぷるぷるにしてくれます。長期的にみると、代謝や免疫力アップも期待できます。お陰様で、体組成計による私の体内年齢は20才です。実は、タラソピアは身近にある高級スパなんですよ！是非一度、皆さんも「滑川スパ」を体験してみてください。

<利用順番>

ミネラルソルティーで温まる(10分)

ストレッチスペースで

海を眺めながらストレッチ

寝湯(5分)

マグナムホール(5分)

バブルホール(5分)

マッシュルームシャワーでストレッチ

体を十分にほぐしてから歩行浴ゾーンで歩く

(ひざ上げなどエクササイズを加えながら)20分

パイプラバス or 海水ジャグジー

or バブルホールでのんびり

ミネラルソルティーで温まる(10分)

## 介護予防教室2期目の 生徒さんで～す！

Q：私は介護予防教室に通っていました。

全12回が終了し、身体の体調がとても良いので、今後もタラソピアへ通い健康維持に努めたいです。一人で継続できるか不安なので良い方法があったら教えて下さい。(70代 女性)

A：介護予防教室では、基本的なストレッチや水中運動に加え、理学療法も受けられ、回数を重ねるにつれ参加者の方々もいきいきしておられました。タラソピアでは毎月3回程度、木曜14時から水中ワンポイントレッスンを開催しています。自由参加ですので、気軽にスタッフに声をかけてくださいネ。