

角丸 朝子

67

滑川市

9

5

25歳の時に大きな怪我をし、両踵に障害が残り色々な治療を受けましたが良くなり、不都合な生活をしてきました。

ある日、妹に「タラソピアが合うかも」と連れてきてもらい初めての深層水体験をしました。

足に負担なく歩ける事と、身体全体がほぐれてリラックスでき「ここが足に一番合う」と感じました。

定年を機に、家族の協力も得て滑川市に仮住まいをして通わせてもらいとっても幸せです。沢山の友達も出来ました。

有酸素運動は30分位が有効的と説明を受けてから、なるべく30分間は歩行浴で歩くようにしています。

お陰で今では体力もつき、足に負担無く歩ける様になり、病院通いも一切しなくなりました。

この施設がある事、そして毎日利用出来る事に滑川市と家族に感謝しています。

足腰など、体調が気になる方は是非タラソピアを利用して下さい。きっと、良さを実感できると思います！

ミネラルソルティーで10分間温まる
キャノンベンチ2種類で足裏と腰、肩をほぐす
(各5分)

歩行浴 約30分間(最低でも20分間)
キャノンベンチで足全体をほぐす (各5分)
肩にあてる(5分)

寝湯で肩甲骨、首、肩、腰にジェットをあててほぐす (各5分)

ジェットにあてたり、肩・腰・お腹をほぐす
(5分×2回)

海水ジャグジーでゆっくり休んで温まる
(5分間)

真水ジャグジーで温まりリラックス(5分間)

介護予防教室 足のストレッチ！

Q：家でストレッチをやっています。タラソピアに来た日はプールサイドでするようにしていますが、水中で行った方がいいですか？(60代男性)

A：温かい深層水プールにつかりながらストレッチをすると、筋肉に負担無くじんわりゆったり伸ばせます。3周ほど歩行浴で歩いてから行うとより効果的です。プールサイドで行うと、自体重もかかり姿勢を正しくできる点ではしっかり伸ばせますので、使い分けしてみたいかがでしょう。