

西浦 奈津子

50

富山市

19

2~3

開設当初から” 婦人画報的セレブ・スパ ” 感覚で年に何度か訪れる場所だったが、夫の海外赴任、子育ての一段落とで自分の時間が持てるようになった4年前位から、真面目に通っている。丁度、更年期初期の、なんとなく身体の調子がよくない時でもあった。

最初は施設の階段すら利用できずエレベーター専用者の体力。歩行浴は5周すれば終了だった。

有酸素運動の有効は30分からと知り、少しずつ心を入れ替えていくうち、30分連続で水中歩行ができるようになった。

冷え症も改善され、風邪もひかなくなり、随分体力がついたと思う。又、利用者の皆さんの意識の高さは運動だけではない。

新しいレシピやライフスタイル等、キラりんさん達から教わる事は多い。夫が戻って来てからは一緒に、日曜タラソがお決まりコースになった。海を見ながらストレッチをしていると仕事のアイデアが浮かぶとも言っている。

県外の友人達からは、「何て優雅な日曜なの！」と羨ましがられ「そお？ありがとね」とさりげなく言う。

そして、今日もカリキュラムを結構必死でこなす。

<利用の順番>

ミネラルソルティーで10分温まる

海水ジャグジーでほぐす

歩行浴で30分間歩く

(を挟んで15分×2にする時もある)

肩・腰にジェットをあてる

主に首や頬のたるみにジェットをあてる

冷えてくるので、また10分温まる

棒につかまり股関節を前回り後ろ回り、左右、20回

介護予防教室 スクワット指導の様子

Q：アキレス腱を痛めてから医者に水中運動を薦められ今は、タラソピアの1ヶ月フリーパスを購入して継続しています。最近では足の筋肉のバランスが整ってきているようです。水中歩行以外で出来る水中トレーニングがありましたら教えてください。

(40代女性)

A：水中スクワットがオススメです。本来スクワットはご自身の体の重みで足腰を鍛えるものですが、アキレス腱を痛めた方には足首の柔軟性を高めるために水中で行いましょう。足を腰幅に開き両膝を曲げ伸ばしする簡単な運動です。回数は10回から始め徐々に増やしていきます。注意点は膝をつま先方向に曲げる事です。手すりに繋がってゆっくり行いましょう。