

久世

57

富山市

19

1

滑川市に海洋深層水の施設がオープンしたと知り、興味津々で訪れたのが19年前でした。

たった1回でこんなにはまるとは自分でも思いませんでした。以後週1回のペースで利用しています。

日々の疲れと、溜まるストレスが汗と共に流れ、気分転換のミストサウナ（ミネラルソルティールーム）。

歩行浴ゾーンで、歩くことで、日頃の運動不足解消と、歩く人の流れについていき、あっという間の30分間。

達成感が味わえるダイナミックゾーン。

足、腰、肩にジェットを当て、1週間頑張った自分へのご褒美のようなマグナムホール。（一番ジェットが強く大人気！）

後は、少し時間があれば休憩室で、モグモグタイムではないですが”おしゃべりタイム”でリフレッシュ。

私にとって、タラソピアは生活の一部であり、自分流で過ごせる”ジム”となっています。

健康と心のリフレッシュに楽しく過ごせるタラソピアの利用を是非お勧めします。

ミネラルソルティールームで10分～15分温まる

マッシュルームシャワーで軽くストレッチ

歩行浴ゾーンで30分間歩く

マグナムホールで肩・腰・足をほぐす

ミネラルソルティールームで10分～15分温まる
軽くストレッチをする

肩のストレッチ ”バンザイ運動”

Q：週末リラクゼーションのために通っています。

50肩に悩まされ、動かした方が良いと思いつつ

かばってしまいます。おすすめの過ごし方があれば教えて下さい。（50代 女性）

A：50肩の原因は未だはっきりと解明されていませんが気持ち良い範囲で動かしましょう。

マッシュルームシャワーで”バンザイ運動”をしたり、水中で腕を8の字に動かし、腕のつけ根、肩甲骨を意識して、手の平や甲で水をゆったり大きくかきまぜ、様々な筋肉をほぐします。痛みが軽くなり自然に治るころ、肩関節の可動域が保てるよう心がけましょう。