



★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 K様(男性) ●年齢 79歳 ●お住まい 黒部市 ●利用歴 1ヵ月 / 週6回利用

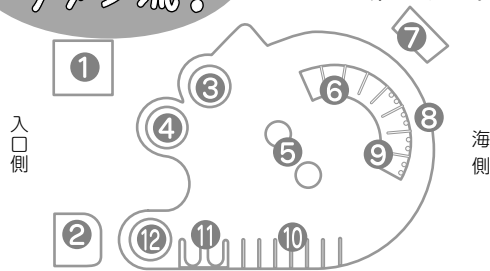
ワタシ、タラソピアの  
ココが  
好きなん！

タラソピアを利用して改善されたことや、気に入っているところなどを教えてください。

今年の4月で79歳になりましたが、ひざ痛、関節痛に悩む日も少なくありません。医者に通って言われた通りに、注射・マッサージをしていましたが、なかなか元気がでませんでした。痛みからか、散歩も苦痛になり外出も控えるようになりました。そんな中、3月の快晴の日故郷の海岸付近に夫婦でドライブにきました。この地を離れてから54年。幼少の頃には和田の浜海水浴場によく来ていたのを思い出します。散歩の途中タラソピアに寄った時、上市から来ている女性の方から「良い所ですよ」と話しを聞き、後日妻と共に訪れました。利用してまだ1ヵ月ですが、みなさんの様に水中歩行浴を30分間続ける事はできませんが、今は3周のみ頑張ってチャレンジしています。ミネラルソルティーの深層水につかり、体の芯まで温まる心地よさを感じ、楽しい1時間が終了します。帰り際スタッフの方の『気をつけて』の暖かい言葉に見送られ、明日も元気で来ようとか路につきます。お陰様で、タラソピアに行くようになってから夜はぐっすり眠れます。最後になりましたが、利用者全員の健康、楽しみ、維持のためにも是非末永く利用出来ます様よろしくお願い致します。

アイテムはこう使う！  
タラソ活用  
ワタシ流！

12種類のジャグジーや歩行浴。あなたのオススメの使い方は？



＜利用の順番＞

- ①ミネラルソルティー：5分
- ④海水ジャグジー：5分
- ③パイプバス：5分
- ⑧歩行浴：3周
- ⑥フットスパ：5分
- ⑨キャノンベンチ：各5分
- ⑩寝湯：5分
- ⑪マグナムホール：5分
- ②真水ジャグジー：5分

タラソピアのおすすめアイテム  
～歩行浴～

タラソピアの歩行浴ゾーンはひと味違う！

- ①歩行浴ゾーンには流水装置があり水の流れが起きてる
- ②歩く足元には小石がいっぱい埋めこまれてる

流れに逆らって歩行することにより、皮膚を刺激し血行を良くします。更に小石で足裏も心地よく刺激され、柔軟性を持ち転倒防止効果も期待出来るようになります。また、通常よりも水の抵抗を受けながら歩くので、下肢の筋肉が鍛えられ筋力アップにつながります。更に！歩行速度の調整をすることで運動効果アップも期待できます！足・腰・ひざ痛のリハビリには、負担を軽減する水中歩行浴がオススメです。これからの暑い季節は快適なタラソピアで歩行浴運動を楽しみましょう～！

ウェルネス通信発行のお礼

日頃よりタラソピアウェルネス通信をご愛読いただき誠にありがとうございます。2017年より発行させていただき、今回44回目となりました。発行当初、多くの市民の方々にタラソピアの良さと効果を知っていただき、利用のきっかけになればと思い始めました。発行にご協力頂きました44名の方々には利用して改善された事やお気に入りのアイテム、良さなどをご紹介いただき皆さんの思いがいっぱい詰まった通信となり感謝しております。また、この通信をご愛読頂きタラソピアへ足を運ぶきっかけとなり、通い始めてくださった方々にも大変感謝しております。約6年間発行させていただいたウェルネス通信ですが、今回をもって終了とさせていただきます。長い間たくさんの方々のご愛好を賜り誠にありがとうございました。

