



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.194号

平成29年11月
豊田市温浴施設じゅわじゅわ
(TEL36-3003)発行

11月

9月18日(月)～9月24日(日)までアンケートを実施させて頂きました。ご協力ありがとうございました。今回はその集計を一部発表させて頂きます。



■性別を教えてください。 男性…74人(69%)・女性…34人(31%)

■利用頻度を教えてください。

一ヵ月に ・1回～10回…10人(9%) ・11回～20回…36人(33%)
・21回～31回…64人(58%)

■本日は何人で来られましたか？

・1人…82人(76%) ・2人…25人(23%) ・3人以上…1人(1%)

■利用目的をお聞かせ下さい。

・健康増進…72人 ・コミュニケーション…18人 ・リラックス…24人
・体力維持…53人 ・ダイエット…8人 ・リハビリ…25人 ・その他…3人

■本日は何を利用されましたか？

・プール…87人 ・温泉…93人 ・トレーニングルーム…12人
・採暖室…15人 ・マッサージ機…5人

■ご利用によって何か良い効果等がありましたら教えてください。※多かった意見等を一部発表させて頂きます。

- ・リハビリに良い。
- ・体全体リフレッシュ出来る。
- ・足の痛みが取れた。
- ・体重減となった。
- ・健康が保たれている。
- ・楽しい毎日がエンジョイ
- ・トレーニング後の風呂はリラックスできる。
- ・ストレス解消
- ・以前より疲れが溜まらなくなった。
- ・一番良いと思ったことは、人との出会いだと感じています。
プールでのリハビリは大変良い。
- ・膝を痛めて歩けなかったのが、一ヶ月ぐらいで歩けるようになった。
- ・ジャグジー利用により腰痛やしびれが良くなりつつある。
- ・体が悪くて歩く事が出来なくて先生に教えて頂き来て良かったです。効果が出てきました。



多くの利用者様より良い効果を教えて頂きました。これからもお客様に喜んで頂けるようスタッフ一同頑張ってお参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

じゅわじゅわ通信をご覧の方で、下のチェック表を見てあてはまる所があれば、是非豊田市温浴施設じゅわじゅわをご利用ください。

他人事ではありません！ 歩くのが遅くなってきたら…『介護予備軍』!?

放っておくと“要介護”につながる、
話題の「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」。



「ロコモティブシンドローム」とは、脚を中心とした運動器の障害のことです。

こんな経験はありませんか？
「歩みの力」セルフチェック

<input type="checkbox"/> カーペットや敷居でつまづく。		<input type="checkbox"/> 下り坂でふんばりがきかない。	
<input type="checkbox"/> 昔より速く歩けなくなった。		<input type="checkbox"/> バランスを崩してよろける。	
<input type="checkbox"/> バスに乗るのに時間がかかる。		<input type="checkbox"/> 重い荷物を持ち運ぶのが大変。	

知ろうロコモ！

ロコモのサインは、まず「脚」に表れます。

止めようロコモ！

ロコモが進むと、要介護のリスクに直結します。

サントリー健康情報レポート https://health.suntory.co.jp/rouka_ashi/locomo より

豊田温浴施設じゅわじゅわ休業のお知らせ

平成29年12月1日～12月15日まで

※温泉水中ポンプの入れ替えの為、お休みさせていただきます。

