

## ■第11回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	サロンドヴィーナフタマタガワテン		
サロン名	サロンドヴィーナス二俣川店		
フリガナ	フジコ	身長	年齢
モデル名	不二子	163 cm	53 歳
<small>(注) 記載した名前はHP等で公開されますので、予めモデルに確認ください。(ペンネーム可・イニシャル不可)</small>			
モデル写真（ビフォーアフター）の顔出しについて		<input checked="" type="checkbox"/> 顔出し可	<input type="checkbox"/> 顔出し不可

### ■開始時のモデルの状態を記入してください。

健康状態	体調	好調 ・ 普通 ・ <b>不調</b> ( 更年期 皮膚発疹 )		
	体質	冷え性 ・ <b>便秘</b> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ <b>不眠</b> ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ <b>混合太り</b> ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 ( ) 日	便通	順調 ・ <b>不順</b>
	肉体的疲労感	<b>感じる</b> ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	<b>感じる</b> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <b>不規則</b> / おおよその就寝時間 ( 25 ) 時頃 / 睡眠平均 ( 4~5 ) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <b>湯舟につかる</b>	職種	美容師
	食事	朝 ・ <b>昼</b> ・ <b>晩</b> ・ 間食		<b>立ち仕事</b> ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	コーヒー アルコール		

### ■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

**【ライフスタイル、体質等に合わせた不二子様だけのオリジナルの痩身プラン創り】**

不二様が何をしても痩せないとご来店。更年期で代謝が低下し、体調不良もあり。仕事柄、肉質はガチガチに固まっており、生活も食事でも不規則。生活習慣や嗜好品などをヒアリングすることで、原因を探り、生活に取り入れやすいホームケアやアドバイスを考え、不二様だけのオリジナル痩身プランを作成しました。

[コースの流れ]

- 1.代謝アップ 週1回ハイパーナイフで身体を温め代謝の促進と肉質を柔らかくし、痩せやすくするとともに、老廃物を排出できる体づくりをしました。内臓が温まると体全体が温まり、血行促進し、デトックス効果が上がります。まず1ヶ月集中で、体重・体脂肪が激減
- 2.捻じれの改善 体調不良の原因に皮膚の歪みがあったため、ハイパーナイフと並行して軟部組織リリースを行いました。ねじれが緩和し姿勢が良くなることで、体調が改善し体重もさらに減少。スッキリしました。
- 3.セルライトケア/引き締めセルライトが多く落ちづらい下半身をメインに、ハイパーシェイプでセルライトケアをし、ラインを整え、ハイパーウェーブでインナーマッスルを鍛え更に代謝アップしました。落ちやすい部分、落ちづらい部分があるため、不二様の身体の状態を見ながらトリートメントを変え整えていきました。

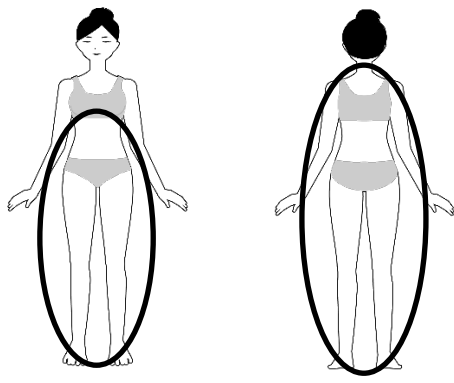
## ライフスタイルアドバイス

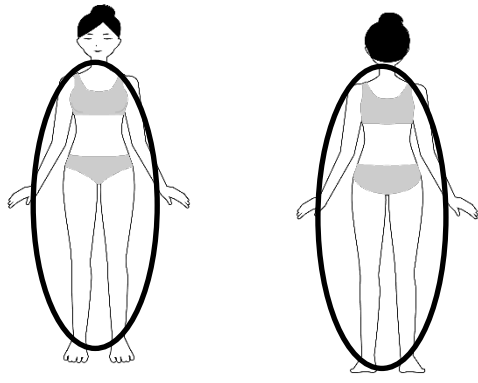
### ■どのようなアドバイスを行いましたか？

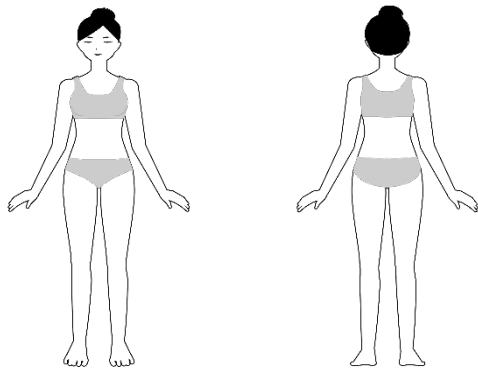
食事（栄養）について	運動について
<p>2週間ほど食事内容を記入していただき、食生活を把握するとともに、偏食ぎみである事をご本人にも自覚していただきました。野菜が苦手なアルコールを毎日飲まれる方でしたので、好き嫌いを踏まえて不二子様ができることをアドバイスしました。バランスの良い食事の目安に「ま(豆類)ご(ごま.ナッツ)わ(ワカメ類)や(野菜)さ(魚)し(椎茸類)い(芋類)」を中心に《食べてもいい!》《選ぶ》こと(低GI食品など)を意識していただきました。食べられる食材の中から特に、ワカメ・トマト・アスパラ・青魚・納豆を摂取。具だくさんのスープやお味噌汁を主に。炭水化物は控えめに、握りこぶし1個分弱を1食に。調味料は直接料理にかけずに小皿に入れて食べる事で、減塩やかけ過ぎ防止に。消化を助け胃腸の負担を減らすために、咀嚼を1口30回を心掛けるようアドバイスしました。間食に関しては、ストレスを感じる時は、ポリフェノールの多い高カカオのチョコを数個、素焼きのナッツ(特にアーモンドやクルミ)を少量ゆっくり食べることによって、満足度を上げ、摂取量やカロリーを抑えるようにしました。</p>	<p>仕事の帰りが遅く、運動する時間の確保が難しかったので、生活の中に運動を取り入れていただきました。</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エレベーター・エスカレーターを使わずに3階までなら階段を使う</li> <li>・姿勢を意識して大股で腰から早歩き</li> <li>・湯船の中で上半身をひねる</li> <li>・ストレッチ</li> <li>・歯磨きしながらスクワット</li> <li>・つま先立ちで歩く</li> <li>・腕を回し、無駄に歩く など簡単に出来る事を楽しんで。</li> </ul> <p>その他にホームケア(EMS)で足りない運動を補いました。EMSはより効果を上げる為に、座ってただ付けるのではなく、掃除や洗濯など家事をしながら20分2セットしていただきました。そして毎回のお手入れの時に、変化の確認とアドバイスをすることでモチベーションを保ちました。</p>
<p>フリー(検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等)</p>	
<p>・ゆらぎ世代。更年期で太る一方で、ご自分ではどうすることもできず、助けを求めてサロンに来てくださいました。年齢的に、効果がすぐには出ないので、少しでも早く効果が出るように、飽きないように、細かく目標を設定し、ご来店時には変化を伝え、アドバイスをしました。</p> <p>アドバイスは生活の中で変えられることや取り入れられることをしました。例えば、仕事柄昼食が不規則だったので、時間のない時は、オートミールやポタージュスープ ゆで卵など。生活に無理なく、習慣化することを目指しました。</p> <p>・基準プロポーション表をグラフ化し見比べて採寸することで、徐々に理想に近づいていることをお伝えしました。また、周りの方に「痩せた?」「細くなった!」「綺麗になった!」と言われることで、どんどん不二様様のモチベーションが上がっていきました。</p> <p>・スリムパンツやスカートがイメージ通りに履けたことで、痩せたことを実感し、最終的には7号も着られ、ショッピングが楽しくなったと笑顔が増えました。</p> <p>・停滞期で焦っていた時もありました。そんなときはリラクゼーション効果の高いハンドマッサージをすることでリラックスしていただきました。「誰にでも必ず停滞期はあるから安心してください!」「それは体を守ろうとするメカニズムなので、焦らずに頑張りましょう!」と励まし、目標に向けて、変化写真を見たりして時を待ちました。</p> <p>・「もっと綺麗になりたい!」と今も楽しんでご来店してくださっているので、今後もしっかりサポートしていきます。</p>	

## ■エステティックメニュー

サロンで行ったトリートメント（メニュー）を記入してください。（お手入れ回数が多い順に最大3つまで）

フリガナ	ヴィーナスメソッドコース	所要時間	回数
メニュー 名称	ヴィーナスメソッドコース	90 分	20 回
行程（手技・商材・機具）			
ハイパーノンFクリーム塗布→ハイパナイフ→ハイパーシェイプ→ハイパーウェーブ→ハイパーラドンマット			
目的			
ガチガチに固まった脂肪をハイパーナイフで温めて分解。ハイパーシェイプでセルライトを揉みほぐし、ハイパーウェーブで脂肪燃焼。ラドンマットで発汗による老廃物の排出、深部まで温めることで、冷えの改善にも繋がる。			

フリガナ	ナンブソシキリリリース	所要時間	回数
メニュー 名称	軟部組織リリース	90 分	5 回
行程（手技・商材・機具）			
ハイパーノンFクリーム塗布→オールハンド			
目的			
「浅層筋膜」の歪みを正常な状態に戻すことで、周囲に存在するリンパや血液の流れを促進し、より深部に存在する筋膜や骨格筋までも正常な状態に導きます。姿勢の改善やリバウンド防止にも繋がります。			

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称		分	回
行程（手技・商材・機具）			
目的			

■ **ホームケア商品** ホームケアで使用したアイテムを記入してください。（最大7アイテムまで）

フリガナ	ハイパーノンエフクリーム	使用期間	個数
商品名	ハイパーノンFクリーム	2 ヶ月	2 個
目的	全身のセルライトの改善と脂肪を燃焼させやすくさせて、凝り固まった筋肉をほぐし、血行を促進 体内に蓄積した老廃物や毒素を排出させ、スッキリ軽い身体に	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スリムフォースウェストサポーター	使用期間	個数
商品名	スリムフォースウェストサポーター	4 ヶ月	1 個
目的	細胞間のセルライトに働きかけて体内の水分を活性化し、老廃物の排出を促します。自分の体内から出る熱エネルギーを吸収して利用し、身につけることで集中的に生育光線効果と適度な着圧で引き締めくびれを作ります。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ノンFスポーツ	使用期間	個数
商品名	ノンFスポーツ	1 ヶ月	1 個
目的	仕事柄肩のコリが強く、肩甲骨周りの動きが悪かったので、筋肉疲労の回復や硬直を緩和し、可動域を広げることで、褐色脂肪細胞の働きを良くしました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スタイリフト	使用期間	個数
商品名	スタイリフト	3 ヶ月	1 個
目的	運動不足解消や引き締め、1日1回20分2セット使用。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで腹部の引き締めやドレナージュによるマッサージ効果で肩のコリや下半身などの浮腫みが改善する。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他