

■ 第12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 ミイナ		
サロン名	salon mina		
フリガナ	ミズキママ	身長	年齢
モデル名	みずきママ	160 cm	61 歳

■ 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 ・ 不調 (睡眠が浅く、寝つきの悪さが気になっていた。)		
	体質	冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・ 少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 () 日	便通	順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (0) 時頃 / 睡眠平均 (5) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	事務
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	チョコレート等の菓子類		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

以前から睡眠にお困りで、身体の軸や疲れから対処していこうと当サロンとサロン併設の整骨院で整体と耳つぼアロマセラピーで通っていただきました。今年に入ってから年末年始での不摂生を正したい、間食を辞めて、睡眠を含む生活リズムを整えたいという目標があると聞き、お声がけしました。カウンセリングしてみると食生活や生活リズムが不規則で冷え性であること、代謝も低下していることがわかり、みずきママ様だけの痩身プランを作成しました。

・代謝をアップする

冷え性があり、指先、足先だけでなく身体の表面も冷たく血流も悪かったため、週1回のウルトランスフォーマーの施術を受けてもらいました。筋膜リリースをしながらラジオ波を当てることで身体の表面だけでなく内臓まで温め、全身の血流促進、デトックス効果も上げ、痩せやすい身体づくりをしました。

・発汗力アップ

代謝の低下により、汗をかく量も少なかったため、燃えトレ (岩盤ヒートマット+EMS) に入ってもらい、代謝を上げると共に汗をたくさん出してデトックス効果を上げました。

・食生活の見直し・睡眠の質の改善

不規則なお食事+糖質が多めの間食、お食事だった為、食事指導の下、3食きちんと摂っていただき、間食する際も工夫してもらいました。食事のリズムを作ることとお食事内容の見直しを全て同時に行うことで生活リズムが整うことにも繋がり、睡眠の質の改善にも繋がりました。

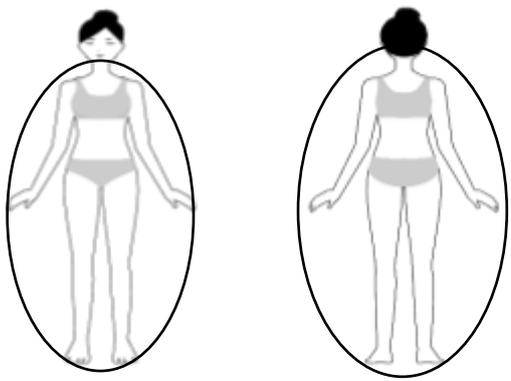
ライフスタイルアドバイス

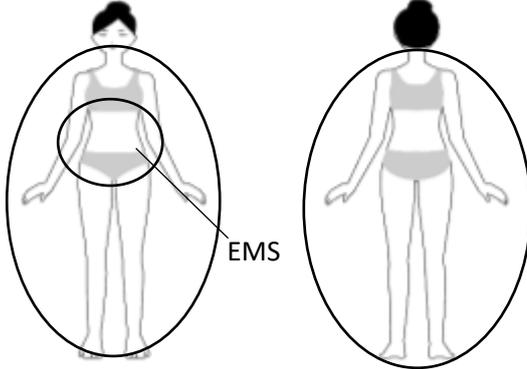
■どのようなアドバイスを行いましたか？

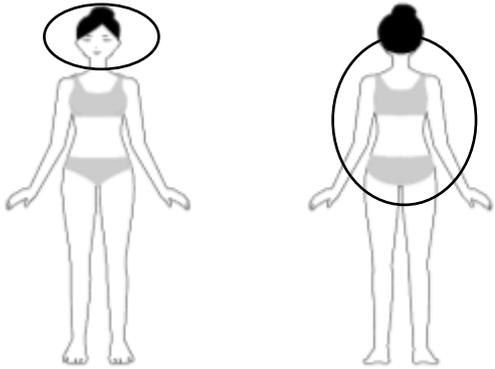
食事（栄養）について	運動について
<p>当サロン併設のmina整骨院での耳つぼダイエット食事法に加え、カウンセリングしていると精神的に安定していない時に甘いものばかりを食べてしまうということで糖質摂取が少し多めだと思い、軽い糖質制限を採用しました。</p> <p>毎食指定のお皿（直径10cmの平皿2枚と直径9cmのお椀皿）に乗る分だけの食事（食事内容の指定なし）と朝食・晩食前に満腹感を得る為と栄養の偏りを防ぐ為、プロテインを飲んでから食事をしてもらいました。</p> <p>みずきママ様の取り組み前のお食事は朝は食わず、昼食も軽めに済ませ、晩食に多めのお食事、間食にチョコ等の甘いお菓子や甘いジュースを飲むというお食事内容でした。</p> <p>今回の目的であった間食を辞めたいということを実現するために、3食きちんと指定のお皿で食べていただき、どうしても間食をしたい場合は高カカオチョコレートやナッツ類で満たしてもらい、カフェオレなど甘いコーヒーはブラックにお砂糖代わりにラカントを入れるなどの工夫をしてもらいました。</p>	<p>運動については特に指示はしませんでした。</p> <p>普段からみずきママ様はストレッチやラジオ体操、愛犬との散歩をされている方でしたので取り組み期間中も引き続き行っていただきました。</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）	
<ul style="list-style-type: none">・精神的なストレスを感じやすい方でしたので、我慢をさせすぎないことに注意しながら食事管理をし、甘いものは時に食べていただき、食べたときにはその都度報告してもらいました。お仕事柄会食もありましたが会食時の前後で食事量を調整し、無理なく取り組んでいただきました。・変化がわかり、モチベーションアップに繋がるよう、毎日朝・晩の体重を測定しチェックシートに記入、来店時に持参してもらい確認、ウルトランスフォーマーの施術前後に写真撮影を行いました。数字や写真での変化を見えることにより、結果が出ていることを実感していただきました。・取り組み期間中のお悩みやご相談などは来店時以外は24時間ラインを使って連絡を取り合いました。「これ食べて大丈夫？」、「これ飲んで大丈夫？」等、お気軽に何でもお話をいただきました。・「今ではチョコレートばかり食べていた食生活も改善でき、苦手だった野菜なども口にできる種類が増え、甘いコーヒーやジュースを辞めることができた。」、施術も「気持ちよく楽しい時間で癒された」とのお言葉をいただき、現在も「これからも心身ともに健康で、少しでも若くいられるように」という気持ちを持ち続けてくださり、ボディに加えフェイシャルメニューにも楽しんでご来店くださっています。引き続き、みずきママ様の施術や綺麗になるお手伝いをサポートしてまいります。	

■ 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	ウルトラキンマクケア ゼンシンコース	所要時間	回数
メニュー 名称	ウルトラ筋膜ケア 全身コース	90 分	12 回
行程（手技・粧材・機具）			
ウルトランスフォーマーを使用。 筋膜リリースで癒着を剥がす→ラジオ波で脂肪を燃焼させながら分解→アスピレーターで吸引、ほぐし、体外へ排出			
目的 ・単に体重を落として痩せるだけでなく、ウルトランスフォーマーを使用することによって血流促進や綺麗に見えるボディメイクを行いました。 ・施術中の痛みが少ないことからリラックス効果も高く、睡眠の質アップにも繋がりました。			

フリガナ	モエトレ	所要時間	回数
メニュー 名称	燃えトレ	30 分	12 回
行程（手技・粧材・機具）			
・岩盤ヒートマット ・EMSパッド（腹部）			
目的 冷え性もあり脂肪も冷たかった為、効率よく脂肪燃焼、筋肉量アップ、代謝アップを目指し、岩盤ヒートマットに入りながらEMSパッドを腹部に貼りました。1, 2回目は発汗は少なかったですが3回目以降は滝のように発汗する様子が見られました。			

フリガナ	ミミツボセラピー・ネコゼキョウセイ	所要時間	回数
メニュー 名称	耳つぼセラピー・猫背矯正	30 分	12 回
行程（手技・粧材・機具）			
・耳つぼ用テープ（Tipal）を食に関する部位の3か所に貼付 ・柔道整復師による猫背矯正			
目的 食欲の過剰の防止、暴飲暴食の防止の為に耳つぼセラピーも採用し、また脂肪燃焼効果を上げる為、プロポーションを綺麗に保つためにも猫背矯正を取り入れました。			

■ **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	ビューティーヤワラプロテイン ソイプロテイン	使用期間	個数
商品名	Beauty Yawara Protein SOY Protein	3 ヶ月	6 個
目的	国内生産、着色料・人工甘味料不使用のものを選び、長崎県の整骨院プロデュースのプロテインを使用しました。食事のみでは補えないタンパク質を補う為に飲んでもらい、腹持ちを考え、ソイプロテインを選びました。	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	マロウ エヌエムエヌ	使用期間	個数
商品名	MARROW NMN	3 ヶ月	3 個
目的	加齢とともに減少していく補酵素を補い、細胞内のミトコンドリアを活性化させ、エネルギー代謝の向上、睡眠の質の改善を目指しました。またヘルパー乳酸菌、イヌリンも含まれており、食べすぎや食後の血糖値の上昇の抑制、整腸作用の効果もあるため飲用していただきました。	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	キュアゼロ マッサージクリーム	使用期間	個数
商品名	キュアZero マッサージクリーム	3 ヶ月	1 個
目的	植物性幹細胞エキスが入っているボディクリームでセルライトを柔らかくし、引き締め力を上げ、むくみ解消や代謝をアップします。 お風呂上りに全身に塗布してもらいました。	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		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