

■ 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	オウジミゾタバシセイコツインヘイセツビヨウエステサロンビアージュ		
サロン名	王子溝田橋整骨院併設美容エステサロンviage		
フリガナ	マツモト リリカ	身長	年齢
モデル名	松本 梨里花	162 cm	25 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 (橋本病)		
	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 (25) 時頃 / 睡眠平均 (6) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	エステティシャン
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	お酒 (ビール) 、ジャンクフード、チョコレート、ラーメン		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

ももとの体型は標準だったが、遺伝的な『橋本病』を発症。代謝が一気に低下し、1週間で3キロ増、合計8キロ増と一瞬にして太ってしまった。一時的に痩せるのではなく、病気を克服し、リバウンドしない・無理をしないダイエットプランを作成しました。構造×栄養×運動の3つからダイエットプランを構築しました。

【構造】

体のねじれをゆがみがひどく、骨盤のゆがみにより代謝が低下していたので、ボディバランスを整えるプロポーション矯正をメインに行いました。合わせてフォースカッターを用いた痩身エステで、凝り固まったセルライトケアを行いました。

【運動】

筋肉量はあったが、筋力がなかったので、まずは体の使い方から指導。後半は負荷をプラスして身体をさらに引き締めていきました。

【栄養】

病気克服のためにも、タンパク質を1日100～120g摂取。食事はもちろん、足りない分はプロテインで簡単に摂取しました。口に入れる食べ物を変えてもらい、食事制限ではなく、食事管理をおこないました。

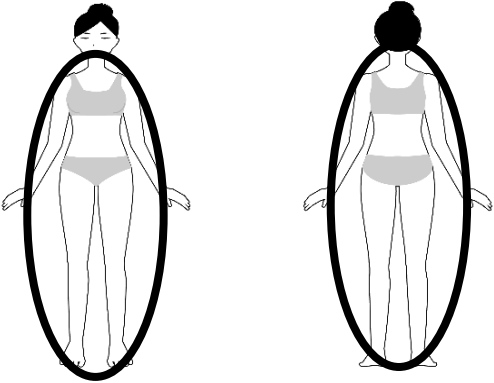
ライフスタイルアドバイス

■どのようなアドバイスをを行いましたか？

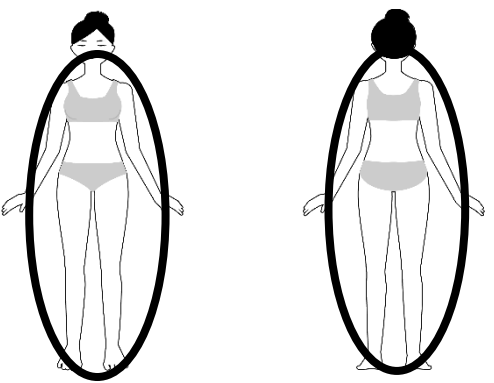
食事（栄養）について	運動について
<p>全く自炊をしない、コンビニ・外食・お惣菜・お酒の生活だったので、まずは無理なく生活スタイルに合わせた食事メニューを構築。添加物過多による万年便秘（ひどいときは3日出ない）を改善するため、腸から整える必要がありました。朝ごはんはハーブザイム酵素に置き換え。お昼ご飯は卵・ささみ・サツマイモ・ブロッコリーをレンジでチンして作る。夜ご飯はオートミールに置き換えしました。また、施術の合間にプロテイン（タンパク質20g）を2回飲む。</p> <p>1日のタンパク質摂取量を100～120g摂取するよう指導しました。また、橋本病により代謝機能が低下しているので、BCAAのアミノ酸を毎朝飲んで代謝を上げて生活するよう指導しました。</p>	<p>人生において、筋トレを1度もしたことがなく、最初のころはスクワットすら正しいホームが作れなかったなので、まず3ヶ月は体幹トレーニングを行いました。体の使い方が何となく分かってい来たところで、負荷をプラスした本格的なトレーニングをスタート。</p> <p>生理前などむくみがひどい日や、生理中のハードな動きができない時は『加圧トレーニング』を行い、血管拡張をメインにトレーニングしました。</p> <p>それ以外の日は、負荷をかけたダンベルなどのトレーニングを行い、体の引締め・筋力アップをメインにトレーニングを行いました。体調によってメニュー構成を変えていきました。毎日、お家でできるヒートトレーニングを宿題として出し、できているのか確認LINEを行いました。</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>整骨院が併設の為、国家資格保持者による整体の先生と一緒にダイエットプランを構築した。下半身に脂肪がつきやすく、更にはむくみやすい、筋肉がつきづらい体質。ダイエットすると上半身が落ちてしまうとのことだったので、エステは下半身を中心に施術した。</p> <p>次に食事の見直し。全く自炊をしなかったなので、レンジで簡単にできるメニューからスタート。食事制限ではなく、食事管理を徹底し、食べながらストレスなく痩せていくプランを構築した。後半はオートファジーを導入しました。平日の出勤日は14～15時にさつまいも半分、トマト1個、鶏むね肉200g、ゆで卵2コ、ブロッコリー半分、この食事を5日間行い2キロサイズダウンしました。また橋本病は自己免疫疾患で、原因はたんぱく質不足。1日100～120gのたんぱく質を摂取してもらった。</p> <p>ボディのサイズダウンについては、毎日インボディにより体内分析を行い、月1回メジャーでの計測を行った。必要に応じて、整体・エステ・トレーニングのメニューを組み合わせ、隙間時間で行った。</p> <p>メンタルサポートとして、毎日LINEでやり取りをして励ます。少しの変化でもほめる。不調のときは理解してあげる。決して否定せずに、一緒に頑張ろうと励まし合いあった。</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	ソウシンエステ フォースカッター	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身エステ（フォースカッター）	30 分	40 回
行程（手技・粧材・機具）			
フォースカッター リリースカッター			
目的			
もともと下半身にセルライトが集まっていたので、フォースカッターで奥から温めて脂肪を溶かしていった。また、橋本病によりむくみが人よりもひどいので、筋膜リリースを行った。			

フリガナ	コツバンキョウセイ	所要時間	回数
メニュー 名称	骨盤矯正・プロポーション矯正	20 分	30 回
行程（手技・粧材・機具）			
手技			
目的			
エステ業務での体のゆがみがひどく、左の骨盤が下がっていて、身体がねじれていた。脂肪燃焼効果を上げるためにゆがみの改善と、ヒップアップ矯正を中心に行った			

フリガナ	パーソナルトレーニング	所要時間	回数
メニュー 名称	パーソナルトレーニング	40 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
負荷トレーニング、加圧トレーニング 岩盤エクササイズ、電磁界パルス			
目的			
脂肪を燃やすための筋肉はもちろんのこと、身体を支える筋肉をつける目的で導入。垂れたお尻、引き締まりのない太ももを中心にトレーニング。最後の2カ月はリバウンド防止の為に筋トレを行った。			

■ **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	ハーブザイムコウソ	使用期間	個数
商品名	ハーブザイム酵素	6 ヶ月	12 個
目的	<p>外食やアルコール・コンビニ食で汚れた腸をキレイにするために、朝置き換えや、1日ファスティングに使用した。便が3日に1回と便秘がひどかったので、腸活をしても利用した。</p>	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	プラクティスサイクル	使用期間	個数
商品名	プラクティスサイクル	6 ヶ月	12 個
目的	<p>橋本病により体の代謝機能が低下。痩せる目的よりも、エステーションというハードワークを乗り越えられる身体作りとして使用した。</p>	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	デリシャスプロテイン	使用期間	個数
商品名	デリシャスプロテイン	6 ヶ月	6 個
目的	<p>ソイプロテインがどうしても飲めなかったため、味を重視したプロテインを選択。食前に飲むことで食事量をストレスなく減らすことができた。</p>	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	フォースカッタークリーム	使用期間	個数
商品名	フォースカッタークリーム	6 ヶ月	6 個
目的	<p>冷え・アルコール・添加物を多く摂取していたのでセルライトが多く、特に下半身のセルライトが多かった。痩身エステの効果アップと、セルライトケアとして毎日お家で塗ってもらった。</p>	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	ファストプロウォーター	使用期間	個数
商品名	ファストプロウォーター	6 ヶ月	6 個
目的	<p>水が苦手だったので、1日200mlしか水を飲めていなかった。体に対しての水分量が足りていなかったため、浸透率が良いファストプロウォーターを利用した。</p>	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	マルチミネラル	使用期間	個数
商品名	マルチミネラル	6 ヶ月	3 個
目的	<p>もともと貧血気味で、脂肪を燃焼する為の血液が足りていなかった。また、添加物の多い食事で体のミネラルの不足症状が多かったので、毎朝と夜に2粒ずつ飲んでもらった。</p>	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	ジーデトックハーブティー	使用期間	個数
商品名	Gデトックハーブティー	6 ヶ月	1 個
目的	<p>3日便がないほどの便秘症だったので、最初のころはハーブティのチカラでデトックス機能を高めた。後半は体質が代わりハーブティに頼らなくても便が出るようになったので、利用頻度は下げた</p>	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他