

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	ドゥスポーツプラザトヨスエステルーム			
サロン名	ドゥスポーツプラザ豊洲エステルーム			
フリガナ	まるお	身長	年齢	
モデル名	まるお	150	cm	56 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	<input checked="" type="radio"/> 好調 ・ <input type="radio"/> 普通 ・ <input type="radio"/> 不調 ()		
	体質	<input checked="" type="radio"/> 冷え性 ・ <input checked="" type="radio"/> 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(<input checked="" type="radio"/> 筋力低下)		
	生理	順調 ・ <input checked="" type="radio"/> 不順 / 周期(終了している)	便通	順調 ・ <input checked="" type="radio"/> 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ <input checked="" type="radio"/> 少し感じる ・ <input type="radio"/> 感じない	精神的ストレス	<input type="radio"/> 感じる ・ <input type="radio"/> 少し感じる ・ <input type="radio"/> 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <input checked="" type="radio"/> 不規則 / おおよその就寝時間(0)時頃 / 睡眠平均(5.6)時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <input checked="" type="radio"/> 湯舟につかる	職種	立ち仕事 ・ <input checked="" type="radio"/> 座り仕事 ・ 両方
	食事	<input checked="" type="radio"/> 朝 ・ <input checked="" type="radio"/> 昼 ・ <input checked="" type="radio"/> 晩 ・ <input type="radio"/> 間食		
	嗜好品	和菓子などのお菓子		

どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

13年前から通っているお客様。エステに来ているという安心感からついお菓子を買ったり、食べすぎたりしていたため全く痩せなかった。今回、ご友人も一緒にエントリーをするので頑張りませんか？と声をかけたことがきっかけでした。ご年齢的にも代謝が下がり、脂肪燃焼がしにくい体質になっていたのと、有酸素運動のし過ぎで筋肉が凝り固まっていて、血流もリンパも流れが悪くなっていました。そこで、循環をよくする・筋肉を解す・体のゆがみを整えるの3点を意識した『まるおさんだけのオリジナルトリートメント』を行い、筋力アップのためにジムをフル活用し、【運動×エステ】で代謝up！筋力upを意識し脂肪を燃焼するプランを考えました。まるおさんは、筋肉が硬く上手く機能していない状態だったので、筋膜リリースを取り入れ収縮性のある筋肉を作り、セルライトを分解しやすい状態を作りました。次に、柔らかくなった体にヴィーナスメソッドを取り入れ、ハイパーナイフ・ハイパーシェイプ・ハイパーウェーブを使い、温め・解し・流し・引き締めを行いました。途中、ジムトレーナーから骨盤が前後に歪んでいると伺ったので、軟部組織リリースを取り入れ、皮膚のねじれから改善し、循環をよくして排出しやすい状態を作りました。これを体の状態に合わせて行ったところ、半年間で体脂肪率を13%落とすことができました。

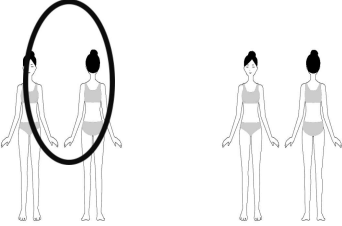
ライフスタイルアドバイス

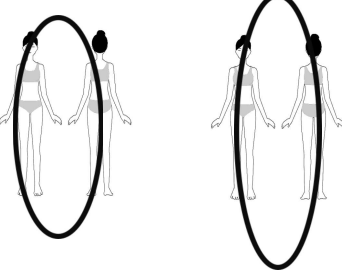
■どのようなアドバイスを行いましたか？

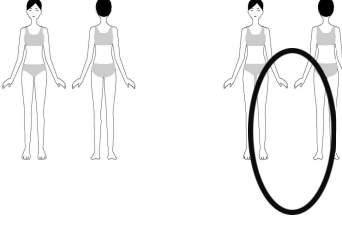
食事(栄養)について	運動について
<ul style="list-style-type: none"> ・始めの一週間分の食事をメールに送ってもらっていた。 ⇒まごはやさしいを意識 ・グルテンフリーを意識して一週間食事を取ってもらった。 ⇒麺類が好きな方だったので血糖値の上昇を緩やかにし食欲を抑制するために取り入れた ・体脂肪を落とすために、糖質を減らしタンパク質と脂質を中心とした食事を意識してもらった。 ・夜ご飯をおかずのみに変更 	<ul style="list-style-type: none"> ・腹筋は苦手なので、弊社の筋肉運動の機械ハイパーウェーブでしっかりと引き締めを行い、インナーマッスルを鍛えた。 ・始めは大きい筋肉を動かすことに重点を置き、背中と太ももの裏のトレーニングを強化した。 ・次にボディラインを引き締めるために、ブルガリアンスクワットを取り入れ自重トレーニングも追加した。 ・体脂肪を落とすために、ウォーキングを週2～3回 40分取り入れていただいた。
<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)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ベストプロポーション表を基に週1回の測定後、どこを落としたいか、あと何センチでベストプロポーションなのかを見せて相談をしていた。 ・パーソナルトレーナーさんにも目指しているボディを伝え、トレーニングメニューを考えてもらっていた。 ・パーソナルトレーナーさんから解してほしい部分をヒアリングし、月に1回瘦身メニューを変えていた。 ・サロンには週1回来店してもらっていた。 体重はするする落ちるが、体脂肪が落ち悩みしていたので、3ヶ月目からウォーキング5Km取り入れ始めた。 ・サロンに通っているご友人の方と近況を報告しあい、お互い「がんばろうね！」と3人で励ましあっていた。 ・痩せ始めた時に周りの方からの反応はあるかなど声かけをしてワクワク！未来見せでモチベーションを保っていた。 ・さらにやる気が出るように、痩せるたびに目標を新しく作っていた！ 	

■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	キンマクリリースハンシン	所要時間	回数	
メニュー名称	筋膜リリース半身	90 分	12 回	
行程(手技・粧材・機具)				
				モンスター塗布→オールハンド
目的				<p>筋肉繊維を包んでいる膜を緩めることで、筋肉に収縮性がでて、血流やリンパの流れを促進し、骨格筋も正常な位置に戻し、リバウンド防止や姿勢改善につながる。</p>

フリガナ	ヴィーナスメソッド	所要時間	回数	
メニュー名称	ヴィーナスメソッド	90 分	12 回	
行程(手技・粧材・機具)				
				ハイパーナイフ→ハイパーシェイプ ハイパーウェーブ
目的				<p>ガチガチに固まっているセルライトをハイパーシェイプで分解すると、筋肉を柔らかくするためにハイパーナイフを使用。さらにハイパーウェーブで引き締めて脂肪を燃焼させる。深部まで温めることで、発汗しやすくなり老廃物が外に出やすくなり、深部まで温まるので冷え改善にもつながる。</p>

フリガナ	ナンブソシキリリース	所要時間	回数	
メニュー名称	軟部組織リリース	60 分	4 回	
行程(手技・粧材・機具)				
				モンスター塗布 →オールハンド
目的				<p>皮膚のねじれを正常な状態に戻すことで、リンパや血液の循環がよくなり、深層部に存在する筋膜や骨格までも正常な位置に導いてくれる。姿勢矯正や、筋肉の可動域が狭いというのを改善してくれる。</p>

■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		使用期間	個数
商品名	特にありません	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
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