

■第13回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	エイチバイエイチ カワグチテン		
サロン名	H×H 川口店		
フリガナ	サクラチャン	身長	年齢
モデル名	さくらちゃん	163 cm	62 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 ()		
	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 閉経	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 (1) 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	主婦 (介護あり)
	食事	朝・昼・晩・間食		立ち仕事・座り仕事・両方
	嗜好品	アルコール 週2回 (集まりがあるとき)、コーヒー (甘いものを食べるとき)		

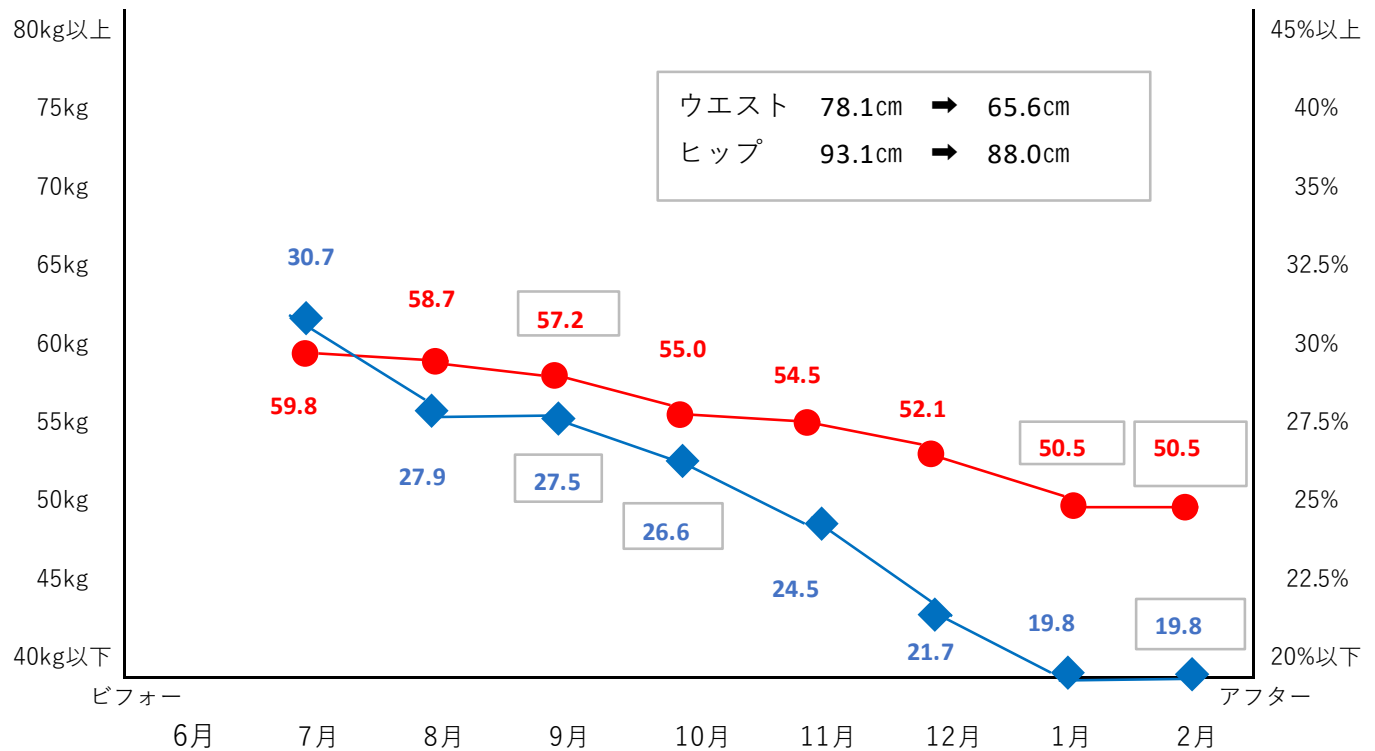
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

<p>〈きっかけ〉①運動時の膝の痛み、5年に渡る介護による腰痛などを改善したい ②副賞で月1回のフェイシャルエステ (スポーツジム会員特典) の恩返しをしたい</p> <p>〈テーマ〉『楽しみながら綺麗に!』</p> <p>さくらちゃんの人生のテーマである『楽しむ!』をベースにコースの組み立てやお食事内容のアドバイスを心がけました。</p> <p>〈問題点〉・介護、親孝行やりフレッシュのための4世代旅行 (月1回)、友人との旅行 (月1回)、ゴルフなどで多忙のため忙しく、時間が取れない ・外食が多く食事の調整が難しい ・お手入れ可能な時間がヘルパーさんが来てくれる1時間、お母様のショートステイの2時間、デイサービス中など限られており、十分なお手入れが難しい</p> <p>〈方針〉・サロンでできること、お客様自身でできることの分担をし時間の有効活用する サロン…歪みの改善、セルライトケアで運動前の燃やしやすい身体づくりをすることで代謝アップを図る。ホームケアや食事のアドバイス、メンタルケア お客様…ヨガやピラエズブートキャンプなどの脂肪燃焼のための運動、食事管理</p>

ライフスタイルアドバイス



■ 体重・体脂肪の推移 ※ 体重は●、体脂肪は◆ で折れ線グラフを作成してください



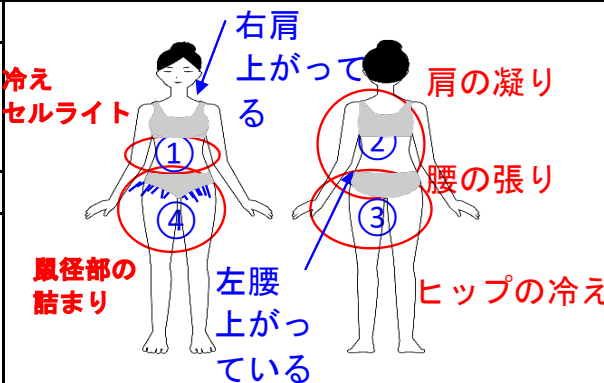
■ どのようなアドバイスを行いましたか？

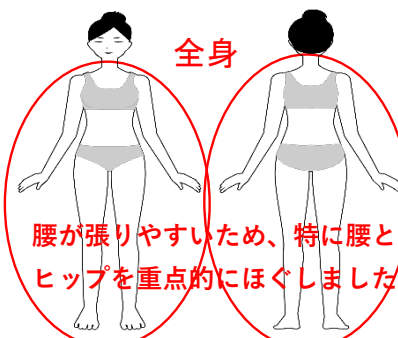
食事 (栄養) について	運動について
<p>point①食べて痩せる 基本短期集中タイプ。以前1ヶ月程の無理なダイエットの結果リバウンドの経験があった事、「キレイに痩せたい」との目標もあった為体調の配慮、リバウンド防止も考慮し3食バランスよく食べるを意識していただきました。point②量や栄養バランスへのアドバイス 毎日の写真、LINEで内容を送っていただき確認。野菜や蛋白質不足がありデトックススープや卵の活用などのメニューをお伝えし改善を促しました。Point③NG、ダメを出さない 旅行中は「楽しむ」為にNGは出さず、GLP-1の分泌を促し余分な糖質、脂質の吸収抑制の為に食物繊維→蛋白質→炭水化物の順で摂取を促しました。</p>	<p>腰痛や筋肉の張りやすさがあった為、体調やお身体のバランスを見ながら筋肉トレーニング、有酸素運動をアドバイスしました。 ジム来られた時→スポーツジムのプログラム参加、HOTヨガ、ストレッチなど。 ジムに来られない時→家でのヨガ、ビリーズブートキャンプ、プランクなど。 食事と併せ毎日何を行ったかの報告をいただきました。頑張り承認し、お身体の変化をお伝えしていきました。後半はヒップや太もも、おなか周りがなかなか引き締まらず自宅用EMS利用していきました。</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)	
<p>期間中たくさんのご予定がありお食事に悩まれていましたがせっかく行くなら「楽しんでいただきたい！」とあえて「チートデイ」としました。実際は外出先で自主的に外食を1日~2食に控えたり、散歩などで動いたり工夫をしてくださっていました。また食べすぎかも…と悩まれたときは「すぐには脂肪にならない」とお伝えしたことで「反省していたけど気が楽になった。食べたならその分動けばいい」とプラスに捉え制限ではなく体重が戻るまで運動量を増やし頑張ってくださいました。</p> <p>Aftar提出前に健康診断で身長が2cmも縮んでいるのが判明。基準値の差が大幅に広がり戸惑いましたが、そんな時でも笑顔で楽しみながら一緒に頑張ることができて嬉しいです。</p> <p>学び①手から想いが伝わることの再認識 ②お客様の受容範囲を理解した上でのアドバイスをする、また否定せずポジティブなアドバイスをすることでやる気につながる</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	ハイパーモンスターマッサージ	所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーモンスターマッサージ	30 分	15 回
行程（手技・粧材・機具）			
ノンFモンスターを塗布しながら全身をハンドマッサージ			
目的			
ノンFモンスター塗布しながら「揺らす」「緩める」「弾く」を行うことで、骨格や筋肉の張りによる歪みの改善、デトックス効果による老廃物の排出、のちに行うハイパーナイフ、ハイパーシェイプによるセルライトケアの効果アップを図ります。			

フリガナ	ハイパーシェイプコース	所要時間	回数
メニュー 名称	ハイパーシェイプコース	30 分	15 回
行程（手技・粧材・機具）			
(ハイパーモンスターマッサージ後) ハイパーナイフ→ハイパーシェイプ			
目的			
ハイパーモンスターマッサージで歪みの改善、脂肪と筋肉を緩めた後にハイパーナイフで脂肪の厚い部分をしっかり温めます。その後ハイパーシェイプで解す事でセルライトを減少し、燃烧し易くりバウンドしにくい身体をつくっていきます。短時間でのお手入れが多く、部位はその都度相談させて頂きました。一番気になるおなか①の時は鼠径部を流すために④を、②の腰や肩の凝りや張りをほぐす時は③の裏太ももを解す事を意識して施術して行きました。			

フリガナ	ゼンシンキンマクコース	所要時間	回数
メニュー 名称	全身筋膜コース	120 分	15 回
行程（手技・粧材・機具）			
ノンFモンスター塗布→全身筋膜リリース			
目的			
筋膜の癒着を緩めることで血液やリンパの流れを改善、筋肉の可動域の拡大によりデトックス効果、脂肪燃焼効果を高める、歪みの改善も期待できます。			

■ **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	ノンエフモンスター	使用期間	個数
商品名	ノンFモンスター	7 ヶ月	5 個
目的	血流改善、脂肪分解、老廃物排出、代謝アップによる 痩身効果が期待される	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	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	自宅用筋肉トレーニング（パット式EMS）。引き締め、ヒップアップ、おなかのサイズダウン、肩こり改善、ふくらはぎの張り改善	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