

## ■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	ケンバランスセイコツイン タイシツカイゼンラボハナ		
サロン名	健バランス整骨院併設 体質改善ラボHANA		
フリガナ	セイコ	身長	年齢
モデル名	せいこ	162 cm	41 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 ・ <b>普通</b> ・ 不調 ( )		
	体質	冷え性 ・ <b>便秘</b> ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ <b>脂肪太り</b> ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	<b>順調</b> ・ 不順 / 周期 ( )	便通	順調 ・ <b>不順</b>
	肉体的疲労感	感じる ・ <b>少し感じる</b> ・ 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	<b>規則的</b> ・ 不規則 / おおよその就寝時間 ( 22 ) 時頃 / 睡眠平均 ( 6 ) 時間		
	入浴	<b>シャワーのみ</b> ・ 湯舟につかる	職種	パート
	食事	<b>朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食</b>		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <b>両方</b>
	嗜好品	パン、パスタ、インスタントラーメン、せんべい、チョコレート、カフェオレ		

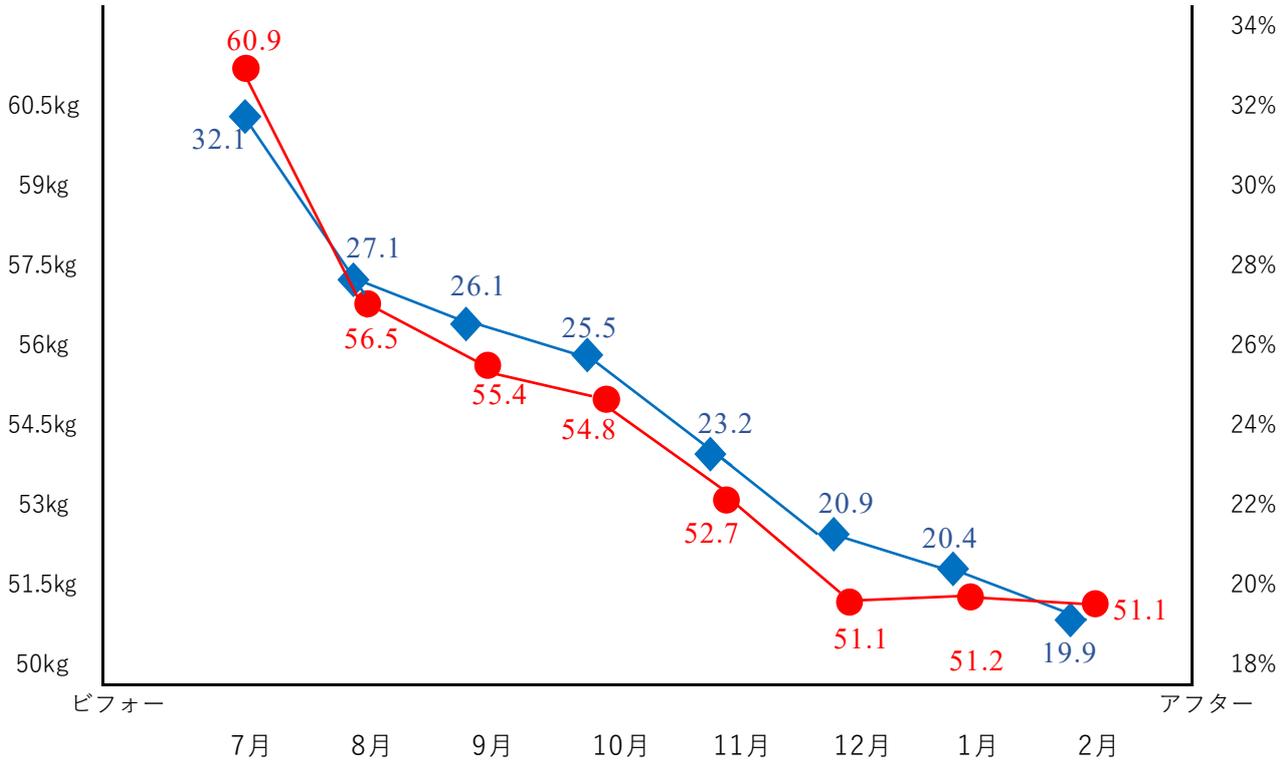
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

『 <b>本来の健康を取り戻し綺麗になる</b> 』をテーマにプランニング <b>年齢に負けない</b> …40代になり活動量も代謝も下がり、コロナ渦で体重増加。 <b>腸内環境が悪い</b> …目指せ25年間便秘体質を改善！！ 仕事や家事が忙しく通院できる <b>時間が少ない</b> …自宅時間を最大限活用！！ <b>【目標】</b> 長男の高校卒業式にスッキリした写真を家族で撮りたい！ <b>【サロンメニュー】</b> リンパドレナージュ…腹部の内臓脂肪、股関節外側のプニプニお肉を分解 筋膜リリース…運動不足で固まった筋膜をほぐし『動きたくなる身体作り』 骨格矯正…骨盤の前傾対策の整体、腸腰筋の柔軟性UP、腹圧トレーニング 栄養指導…便秘の原因になる食事傾向、どんな食事が楽しいかをヒヤリング <b>【自宅メニュー】</b> LINEで食事・便・メンタルチェック+腹圧トレーニング+家族とRUN+ボディメイク4D
---

## ライフスタイルアドバイス



■ 体重・体脂肪の推移 ※体重●、体脂肪◇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><b>【悩み】</b> 25年続いた便秘体質</p> <p><b>【原因と対策】</b> 糖・小麦(グルテン)により腸の働きが悪かった。糖と小麦が身体に及ぼす知識、対策メニューを提案しました。</p> <p><b>【具体例】</b> 小麦を減らし甘味は自然素材からとる方法を教え、手作りメニューを提案。手作りの甘酒豆乳ココアがヒット！</p> <p><b>【結果】</b> 5か月後には毎日バナナうんちに！楽しく食品の見極め力を身につけました。</p>	<p><b>【悩み】</b> 下腹部から股関節外側のプニプニお肉</p> <p><b>【原因】</b> 骨盤が前傾しお腹の力が入りづらい</p> <p><b>【対策】</b> 骨盤矯正で『腸腰筋の柔軟性UP』 胸椎の背骨の動きをつけて『腹筋の機能UP』 カウンセリングや筋肉の質から赤筋が多いことがわかった→有酸素運動を主にプランニング。</p> <p><b>【宅トレ】</b> 腹圧トレーニング+ジョギング</p> <p><b>【結果】</b> お腹周りがフラットで美しいラインになり自信UP！走るのも楽しくなりました。</p>

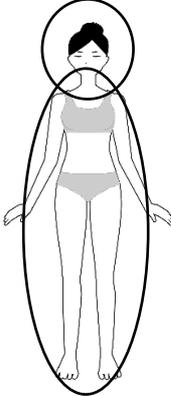
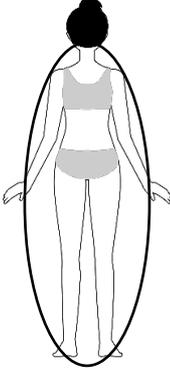
フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）

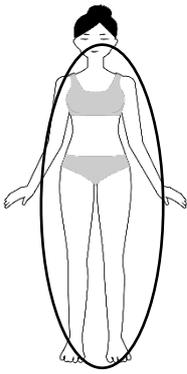
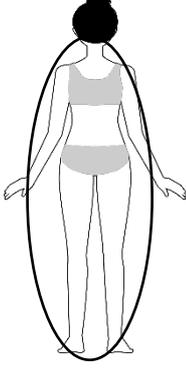
### 個人と個人だからできるLINEで管理栄養士が【食事・測定値・便】にてコンディション確認。

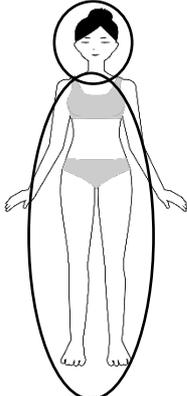
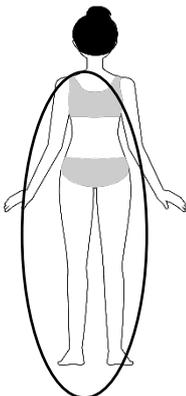
便は身体からの『お便り』便秘が改善すると食事への欲求やメンタル面も安定し幸せに！！  
生活や運動の行動転化！夏以前は『運動嫌い』『間食好き』『ずっと便秘』であったが施術開始以降は『ジョギング』『リズムカルな食生活』『毎日のバナナうんち』になりました。  
運動も本気で向き合う姿を見て高校生の息子たちも一緒にRUN！運動をポジティブな脳内回路に！  
手作り味噌や酵素玄米、甘酒など自作で作れる発酵食品メニューが趣味になりました。

## ■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	ウィンバック	所要時間	回数
メニュー 名称	WINBACK	90 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）	 		
・ラジオ波 RET/CETによる温熱、リンパドレナージュ			
目的			
長年の脂肪を分解するための深部温熱(RET)。 たるみ予防の引き締めモード(CET/マルチポーラ)。 肝臓や腸の温熱により体温を上げ、 代謝を促しました。			

フリガナ	コッククキョウセイ	所要時間	回数
メニュー 名称	骨格矯正	30 分	5 回
行程（手技・粧材・機具）	 		
ドロップテーブルを活用しながらの 反り腰対策+胸椎メインに全体のバランス調整			
目的			
関節の位置を正しくし私生活の動きをスムーズ化。 余分な筋肉の硬さをとって代謝UP・バランスの 取れた身体作り。 腹圧が正しく入り、腸腰筋の緊張を取りました。			

フリガナ	マトリクスウェーブ（チョクリュウテイシュウハ・コウシュウハゴウセイハ）	所要時間	回数
メニュー 名称	マトリクスウェーブ（直流低周波・高周波合成波）	60 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）	 		
マトリクスウェーブを活用しながらの ・筋膜リリース・EMS・脳内マップ修正			
目的			
腸の平滑筋のトレーニングと小臀筋、中臀筋を同時に収縮させることで骨盤の前傾を修正し、姿勢矯正を行った。また、腹直筋と腹横筋を同時に収縮させて腹圧を高めて体幹の強化を図りました。			

■ **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	ハーブザイムイチイチサン グランプロ	使用期間	個数
商品名	ハーブザイム113 グランプロ	6 ヶ月	12 個
目的	ファスティング時に使用し、細胞のデトックスを促進。 また死菌により腸内細菌バランスを整えて、便秘の改善に繋がりました。	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	プロテインナチュラル グランプロ クロゴマキナコ	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラル グランプロ 黒ゴマきな粉	6 ヶ月	4 個
目的	朝ファスティング中、昼夕の食事の消化負担を最小限にするために、 必要タンパク質量の25%を植物性プロテインから摂取。 便秘だったので、水溶性食物繊維が含有された商品を選択しました。	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	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	5 ヶ月	1 個
目的	25年間、3日以上便がない程の便秘症だったので、介入当初はハーブティのチカラでデトックス機能を高めました。介入5か月経過後は毎日バナナうんちが出るようになり、利用は卒業できました。	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	フローラバランス	使用期間	個数
商品名	フローラバランス	3 ヶ月	3 個
目的	25年間、便秘体質により悪玉菌優位な腸環境だったため、 腸内細菌叢を整えるため使用。 また外食時、動物性タンパク質を食べ過ぎた際に消化を助けるため使用。	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	アンジュボーテ ボディメイクフォーディー	使用期間	個数
商品名	(アンジュボーテ) ボディメイク4D	6 ヶ月	6 個
目的	下半身の血行促進・セルライト分解目的で使用。 1日2回(朝・夜)全身に塗布。 ジョギング前も使用し、赤筋の活動量を増やしました。	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	イオセラン ヨンヒャクニジュウチャクアツフルサポートスパッツ	使用期間	個数
商品名	イオセラン 420着圧フルサポートスパッツ	4 ヶ月	1 個
目的	足首回りの浮腫、下半身のリカバリーを促すために使用。 ジョギング時に着用することで内転筋を正しく使えるようにしました。	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	コガタキブレインイーエムエス	使用期間	個数
商品名	小型機BrainEMS	2 ヶ月	1 個
目的	自宅で行う筋トレとして、家庭用のEMS機を使用。 特にウォーキングの時に歩幅を大きくして歩いた際に腰が反らないようにEMS機で腹筋と背筋を同時に収縮させて姿勢を改善しウエストを絞った。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他