

■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	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ヴィアージュ		
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	オオサワリナ	身長	年齢
モデル名	大澤梨那	157 cm	24 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 (35) 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 (24) 時頃 / 睡眠平均 (8) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	柔道整復師
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		
	嗜好品	ラーメン・白米・パスタ		
				立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方

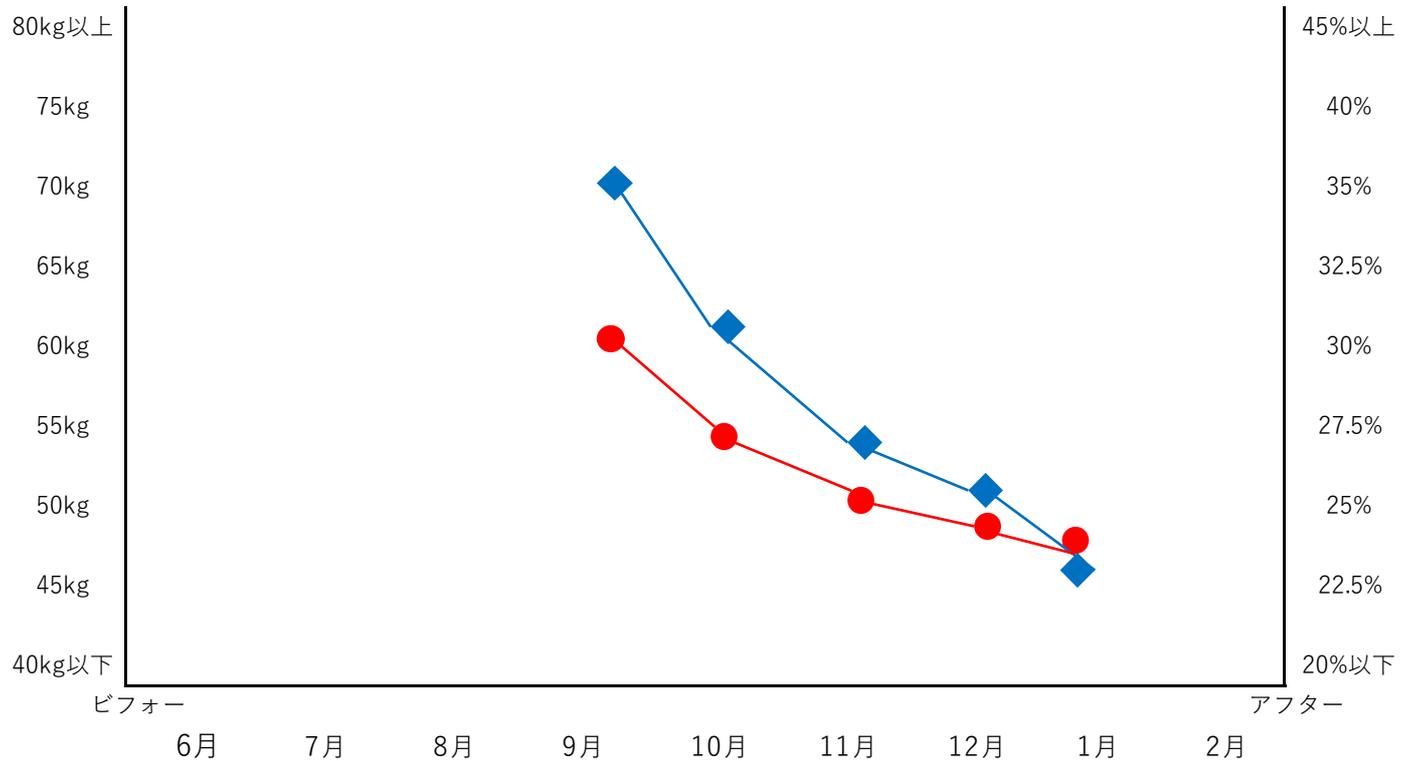
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

大澤さんは当サロンの整体師として勤務しているスタッフです。昨年のエスグラの松本・小峰ペアの飛躍を入社2年目で体験し、大変感動してくれました。それと同時に自分も綺麗になって、患者さんの前に立ちたい！と今回エントリーしました。大澤さんの身体は筋肉量が少なく、冷えと姿勢から下半身に硬い詰まった脂肪がつきやすかったので、フォースカッターで脂肪を柔らかくしました。同時に糖質過多による脂肪の硬さもあったので、糖質からタンパク質に置き換える食事指導をしました。脂肪が柔らかくなったら、仕事終わりに無酸素トレーニングを20分してから、歩いて帰宅。信号待ちでは心拍数を図って120以上をキープできるスピードで歩きました。最後は引締め工程。これはカードアップとデプリートを交互に行い代謝が下がらないように、筋肉量をキープしながらボディメイクしました。

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

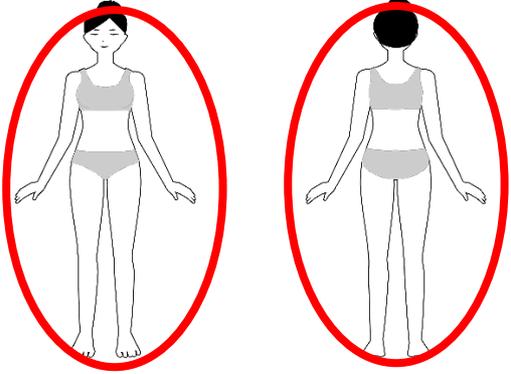


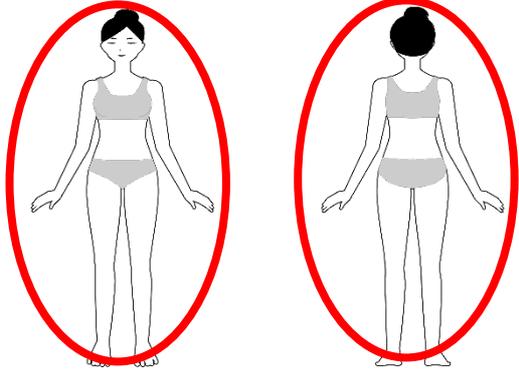
■ どのようなアドバイスを行いましたか？

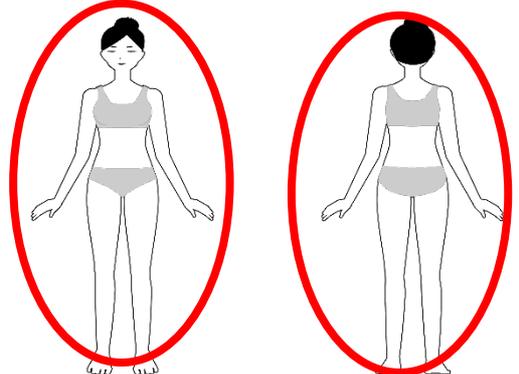
食事（栄養）について	運動について
<p>もともとがコンビニ食が多く、糖質・脂質共に過剰摂取していました。遺伝子検査の結果、脂質リスクだったため、コンビニで購入する際は、タンパク質→糖質→脂質の順に栄養が入っている商品のみを選択してもらいました。</p> <p>タンパク質を1日100g以上、糖質は1日100g以下にして、血糖値が上がらないように3回に分けて摂取しました。</p> <p>最後は筋肉のハリと、ボディの引締めを出すために、カーボアップ期は2日間で糖質500g、ディプリート期3日はほぼ0gと、メリハリのある食事で脂肪を最後燃やし切りました。</p>	<p>下半身のむくみが目立ったので、大きな筋肉から鍛えました。スクワット系の種目で回数よりも姿勢を意識したトレーニングを行いました。体脂肪の減少率に合わせてヒートトレーニングや加圧トレーニングを入れました。全体的な筋肉量が増えたら部位別に鍛え引き締めました。脂肪燃焼の為に、心拍数120程度でのランニングを1日20～40分行いました。</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>最初に遺伝子検査『D-NAVI』を使用し、食事・運動・生活習慣でどのようにしたら、結果が出やすいのか調べました。モチベーションアップとしては、職場で【筋トレ部】というチームを作り、仕事終わりにみんなで筋トレをしました。患者さんからの痩せたね！が本人にとっては、一番モチベーションが上がったそうです。数字ばかり追ってしまうとストレスにもなるので、見た目の変化、制服の変化を見ました。トレーニングは数字的变化にどうしても時差があるので、毎日やっていることがすごい！と結果評価ではなく、過程評価をしました。</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	60 分	40 回
行程（手技・粧材・機具）			
フォースカッター			
目的			
冷えて硬くなった脂肪を柔らかくして、燃えやすい脂肪にすることが目的。			

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	60 回
行程（手技・粧材・機具）			
加圧トレーニング、スミスマシン			
目的			
器具を使った負荷をかけたトレーニングを行うことで、自分では刺激できない筋肉を鍛えました。			

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	20 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
筋膜リリース技術を使用した オリジナル手技			
目的			
身体の土台となる骨盤を整えることで、全身の歪みを改善し、血管や筋肉を正しい位置に戻して効率よく痩せられる身体を作った。			

■ **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	コツバンベルト ペルビス	使用期間	個数
商品名	骨盤ベルト ペルビス	7 ヶ月	1 個
目的	身体の土台の骨盤を整えることで全身の血流を促し、むくみ改善や脂肪燃焼効果の向上、また筋トレ時に装着することで効果を最大限に発揮。	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	5 ヶ月	10 個
目的	腸内環境を整えることで、便通の改善や、栄養を取った際に吸収率を上げる目的で使用。	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	ビタミン	使用期間	個数
商品名	ビタミンB・C	7 ヶ月	7 個
目的	ビタミンBは代謝を上げ、脂肪燃焼効果を上げる。 ビタミンCは鉄の吸収を促進。疲労感の改善。	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	アミノサン	使用期間	個数
商品名	プラクティスサイクル（アミノ酸）	6 ヶ月	10 個
目的	運動時の筋肉分解を防いだり、代謝を上げる目的で使用。	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	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	鉄分をとり、血液量を上げて代謝をアップさせる。 カリウム・ケイ素でむくみ解消。	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	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラ	7 ヶ月	10 個
目的	タンパク質の効率の良い補給のため。 チアシードやグルコマンナンで満足感を感じたり、腸内環境の改善のために摂取	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	CBDオイル	使用期間	個数
商品名	C B D オイル	4 ヶ月	2 個
目的	筋トレ後の筋肉の疲労をより早くとったり、脂肪が落ちにくいところに塗り、血液量を上げて燃焼効果を上げた。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他