

■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	トータル・ケアサロン アクア			
サロン名	トータル・ケアサロン AQUA			
フリガナ	カイベ マキコ	身長	年齢	
モデル名	海部 麻希子	150	cm	35 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 ・ <input checked="" type="radio"/> 不調 ()		
	体質	<input checked="" type="radio"/> 冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ <input checked="" type="radio"/> 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ <input checked="" type="radio"/> 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	<input checked="" type="radio"/> 順調 ・ 不順 / 周期 () 日	便通	<input checked="" type="radio"/> 順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	<input checked="" type="radio"/> 感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	<input checked="" type="radio"/> 感じる ・ 少し感じる ・ 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 () 時頃 / 睡眠平均 () 時間		
	入浴	<input checked="" type="radio"/> シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <input checked="" type="radio"/> 両方
	食事	<input checked="" type="radio"/> 朝 ・ <input checked="" type="radio"/> 昼 ・ <input checked="" type="radio"/> 晩 ・ <input checked="" type="radio"/> 間食		
	嗜好品	パン・お菓子		

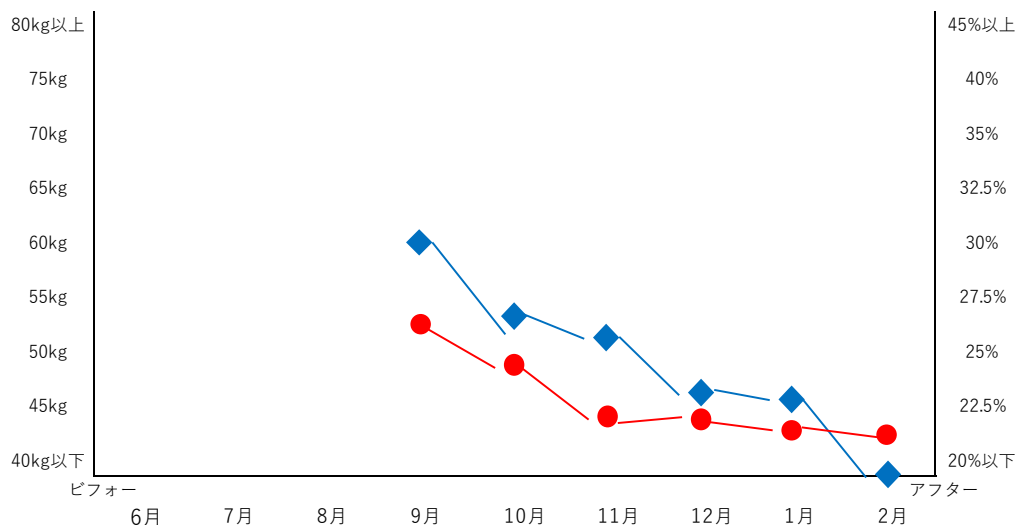
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

麻希子さまは、産後で、8kg太ったのをスタートに年々体重が増えてきて、スーツがきつい、体が重い、と悩んでいらっしゃいました。また、小さなお子様のワンオペ育児と多忙な仕事で、精神的にも追い詰められており、ダイエットは並々ならぬ想いで決意しました。中々、運動する時間はないので、自宅でできる温浴と筋トレ、マッサージをお願いして、お子様がいても継続的に無理なくできるようにしました。冷えやむくみも強い方でしたので、より変化を促進させるために、お水の質にこだわり規定量を取り、専用の下着でサロン以外でも痩せやすい体質づくりをしてもらいました。食事は、不規則で外食も多い傾向がありましたので、お弁当に切り替えて頂き、全体的に環境を変えていきました。多忙な生活環境のため、まずは1日のスケジュールの見直しからして、どこで間食してるか、どこで筋トレするかなど、時間管理からスタートしました。年末年始が入り、気の緩みから体重が増えましたが、二人で話し合い、何のために痩せるのかというマインドを見直すことで、気持ちを切り替えて体重を戻していきました。LINEや電話でマメに連絡をとり、落ち込んでるときは手紙を送りました。私自身も、麻希子さんと同じローファット食に切り替え、同じ食事をとることで不安なく頑張れる環境も心がけました。頑張り屋さんで精神的に追い込まれやすいので「頑張らないでください」と声掛けしながら心のゆとりを持たせること、小さいお子様がいても負担なく継続できるようにプランを立てました。

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

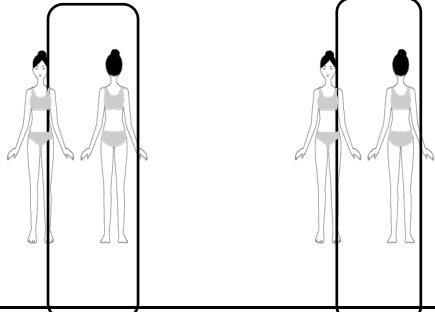


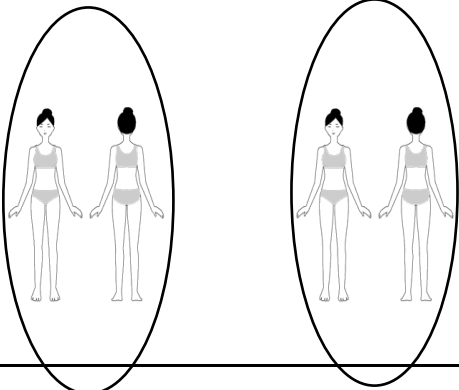
■ どのようなアドバイスを行いましたか？

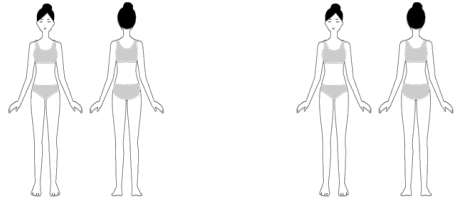
食事 (栄養) について	運動について
<p>オリジナルの食事指導で最短で、絶対的な結果にこだわりました。</p> <p>食事法では世間一般にある糖質制限ではなく、もっと細部にわたり考えられた痩せる食事法です。1日3食にこだわらず、空腹になる時間をしっかり作ることで脂肪燃焼を促進。若々しく美しく痩せる為、タンパク質の量は必要量を計算し、しっかり食べてもらいました。仕事で食事がかなり不規則なため、食べる時間や量を気を付けました。体重は落ちても体脂肪がなかなか変わらず、追い込み期などは塩分や脂質の摂り方にも注意を払いました。お水の飲む量(体重から算出)や質にもこだわり、ミネラルが30種類以上含むもの(ぼたぼたクラブ)を飲んでもらいました。他にもGI値を抑えるカットサプリ(プロラボのトリプルカッター)とミトコンドリア活性のサプリ(プロラボのテラビータ)を飲んでもらいました。食事で不足する水溶性と不溶性の食物繊維のデトックスハーブティー(プロラボのGデトックスティー)で便秘と浮腫みを解消していきました。</p>	<p>仕事や子育てで運動の時間はないので、自宅でできることをしてもらい精神的負担をなくしました。AQUAのダイエットでは特別な運動をしなくても結果がでるメソッドです。実際、このダイエットで1か月6kg落としました。ここからの障害としては減少が少なくなることや停滞期がくるので、モチベーションが下がります。そこから違う運動指導をしました。サロンの施術効果UPを狙い、可動域を上げさらに燃えやすい身体にするために、自宅でのストレッチを実践しました。特に太ももとヒップが落ちにくかったので、集中して自身の1日2回のセルフリンパマッサージで水分排出と発汗 (FAITH ボディジェル フィットニング) 有酸素運動も取り入れました。体脂肪が思ったより落ちなかったため、脂肪燃焼率UPを狙い大きな筋肉(大腿筋、広背筋、大胸筋)の筋トレを実施。その他、脂肪燃焼や浮腫を解消させるインナーウエア(フェースのロマンスシェレーヌ)を24時間分散しながらの使用。軽く運動することで、本人の理想でもある子育てしながらでもできる環境を作りました。</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)	
<p>子育てと新しい仕事もスタートしたばかりで、ストレスと疲れ、体重増加で悩んでおられました。仕事が終わればお子様の送り迎え、休みの日も仕事になることもあり、ハードスケジュールで、ご自身が食事できる時間も23時を回ることがほとんどでした。ストレスがかかりやすいタイプのため、子育てと仕事しながら日常に落とし込めるように、1日のスケジュールを視覚化して見直し、筋トレやホームケアタイム、自炊を捻出しました。スケジュールを見直すことで食べてしまう原因やストレスの要因も見つけて対策をしました。彼女の唯一のリラックス時間は、こどもが寝てからの23時以降のネットサーフィンでしたので、そこでは、お風呂の時間に切り替え、自分のことを見つめ直す時間にする事で、ストレスの緩和につながりました。頑張り屋さんでなんでも一人で抱え込んでしまい挫折につながる傾向がありましたので、変化を感じたら電話したり、悩みを視覚化してクリアにするようにして細やかにメンタル管理をしました。途中、旅行にも行かれましたが、旅行の前で対策していったので、家族との大切な時間も過ごせるようになりました。その際は必ず、糖質カットサプリも飲んで頂きました。それでもメンタルが下がると、言い訳や、食べたい衝動が出たので、「体重を落とす事も大切ですが、初回カウンセリングで話した『何故痩せないといけないのか?』これから自信を取り戻して仕事を頑張りながら、育児も頑張りたくて話してくださいましたね、どんな自分でありたいですか?」と話し合い、ブレないマインドを再確認し、励ましながら軌道修正してなんとか乗り切りました。ダイエットを始める際にバツバツになったスーツを着用してもらい、写真を撮る事で『太ってしまった現実』を見て頂き、1か月ごとに写真撮影をして視覚情報を与えました。変化が少ない箇所はメニューの見直し軌道修正しました。AQUA独自のノートを活用して、毎日のスケジュールや体重、水分量、睡眠時間などの重要なことを1冊で管理して共有することで、常に最善のサポートをしました。『アクア独自のノート』と『写真撮影』で痩せていっていることを実感してもらい、モチベーションを上げることができたので停滞期に入っても乗り越えられました。後半『もうここまで痩せたから』とモチベーションが下がりましたが、サロンスタッフみんなで「海部さんがどうしたら頑張れるか」を話し合いをしたり、サロンのお客様を巻き込み、声援を本人に伝えたり、私自身も追い込み期間は、同じ食事にして「一人ではない」という励みと同じ立場でサポートしました。最後は、10キロ減を達成し、スタッフもお客様も関わってくださった方々みんなで喜びました。</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	ウルトランスフォーマー	所要時間	回数
メニュー 名称	ウルトランスフォーマー	130 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
<p>全身に専用クリームを塗布し、機械で筋膜をほぐし、温めて老廃物を排出させる。</p> <p>機具等：ウルトランスフォーマー、専用クリーム</p>			
<p>目的</p> <p>ミネラル アミノ酸 ビタミンの抗酸化に優れたクリームで深部層まで凝り固まった筋肉や疲労物質にアプローチしながら、筋膜ケアをし、深部から温めることによって脂肪を溶かし体外に排出する。</p>			

フリガナ	ヨモギアンドハーブムシ	所要時間	回数
メニュー 名称	よもぎ&ハーブ蒸し	40 分	18 回
行程（手技・粧材・機具）			
<p>よもぎマントを着用し180℃くらいの温度で全身を蒸す。</p> <p>機具等：マント、よもぎハーブ、専用台座、電気鍋</p>			
<p>目的</p> <p>体を温めることで血液循環を良くし、新陳代謝を上げ、脂肪燃焼しやすい痩せ体質を作る。</p> <p>整腸作用で便秘解消。高い発汗作用により体の余計な水分や老廃物を流すことでむくみを解消させる。</p>			

フリガナ		所要時間	回数
メニュー 名称		分	回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			

■ **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	アクアオリジナルノート	使用期間	個数
商品名	アクアオリジナルノート	3 ヶ月	3 個
目的	1日のスケジュールと食事管理、体重管理、水分、重要度の高い内容が共有できる。また 痩せる以外の理由も 視覚化することでモチベーションアップになる。ホームケアの時間なども決めることで 生活に落とす。	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	ボディジェルフィッティング ビッグ	使用期間	個数
商品名	ボディジェルフィッティング ビッグ	3 ヶ月	1 個
目的	脂肪分解酵素であるリパーゼの活性促進。脂肪形成の抑制、脂肪分解を促進させる。皮膚血流量を増加させセルライトを改善させる。老廃物の排出を促進しむくみを改善させる。	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	ロマンスシェレーヌドゥコレクトキャミソール・ガードルサポーター	使用期間	個数
商品名	ロマンスシェレーヌ ドゥコレクトキャミソール・ガードルサポーター	3 ヶ月	1 個
目的	肩甲骨を正しい位置に戻し、良い姿勢にする。代謝を上げ ストレス減。「シャイニックβ」製品で赤血球が分離し血流促進させる。血流を良くし、身体を冷えから守り、疲れを和らげる。	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	スリムフォース ドリーミングマット	使用期間	個数
商品名	スリムフォース ドリーミングマット	3 ヶ月	1 個
目的	遠赤外線(生育光線)を効率良く放射するセラミックスを練り込み、睡眠中の身体を健康に保つ。睡眠時も 代謝をあげる。血流を良くし、身体を冷えから守り、疲れを和らげる	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	イーエムエス スリムパッド	使用期間	個数
商品名	EMS SLIMPAD	3 ヶ月	1 個
目的	電気を流して筋肉を動かし、脂肪燃焼、基礎代謝アップ、デトックス、冷えやむくみの改善、運動不足の解消。	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	テラヴィータ	使用期間	個数
商品名	テラヴィータ	3 ヶ月	1 個
目的	ミトコンドリアを増産、活性化して、脂肪燃焼+疲れにくくする。ビタミン、ミネラルがバランスよく取れるので肌、身体の疲れを改善し、代謝を上げ 脂肪燃焼効果	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	トリプルカッター	使用期間	個数
商品名	トリプルカッター	3 ヶ月	1 個
目的	水溶性と不溶性の食物繊維で便秘の改善。GI値を抑え 食欲を抑える	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他