

■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	ナガイリエ	身長	年齢
モデル名	長井理恵	150 cm	54 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 (更年期障害による体重増加 ・ 自律神経の乱れ ・ 月経不順)		
	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	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 (27) 時頃 / 睡眠平均 (4) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	接客業
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	サーロインステーキ ・ チョコレート ・ マクドナルド ・ レモンティー		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

長井さんは更年期が始まり、50歳を超えたところから約10kgいきなり太りました。それまでは、どんな食生活・どんな不摂生な生活を送っていても、体重は全く変わらなかったため、死ぬまでこの体型といい意味で自信を持っていました。それがいきなり体重が増え、見た目にも出始めたところに周りのご友人から指摘を受け、検査したところ『更年期』と診断されました。

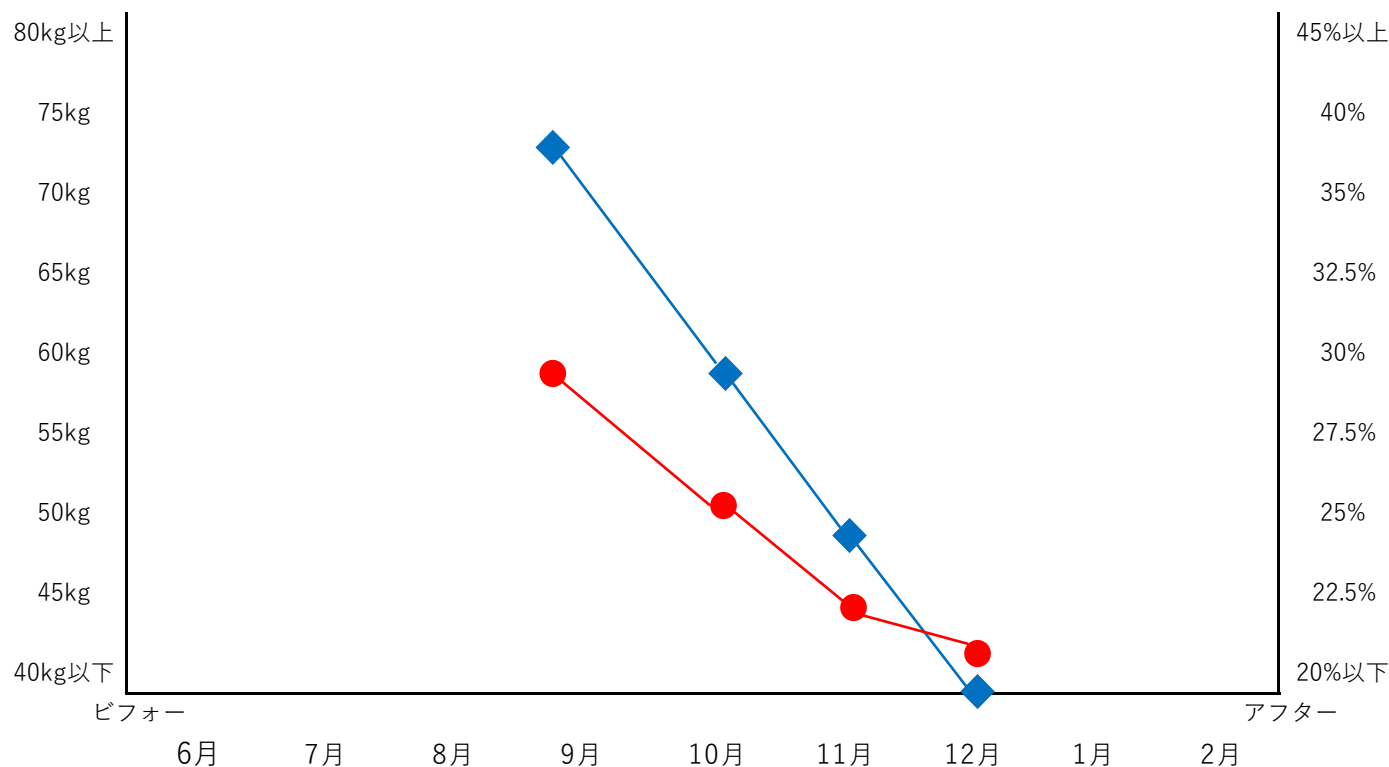
そこで平森に相談し、トライアングル理論を用いた10月に脱更年期プログラムがスタート。

脂肪が硬いところには痩身エステフォースカッターを部分的にかけ、脂肪を柔らかくして燃えやすくしました。とにかくホルモンバランスが乱れ、睡眠障害・過食障害とあったので、状態に合わせて自律神経を調整するための骨盤矯正を行いました。最初の1カ月で脂肪も溶け、更年期特有の自律神経系の症状も改善されたので、そこからは食事指導を運動指導を強化しました。

食事指導は遺伝子検査結果を元に、1日のPFCバランス、さらに下がっている代謝機能を上げるための食事指導をメインに行いました。運動指導は、腰痛もあったので痛みが出ないメニューを組み、回数をこなすのではなく運動習慣をつけさせることをメインに指導しました。

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

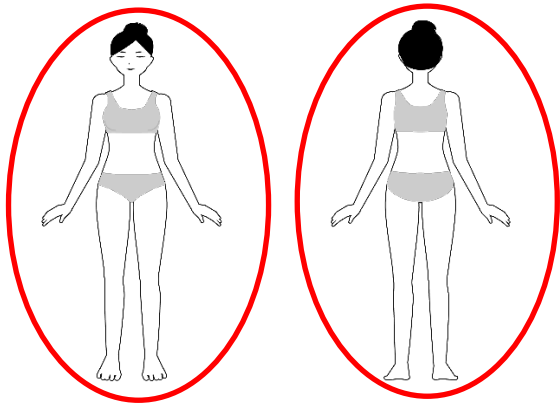


■ どのようなアドバイスを行いましたか？

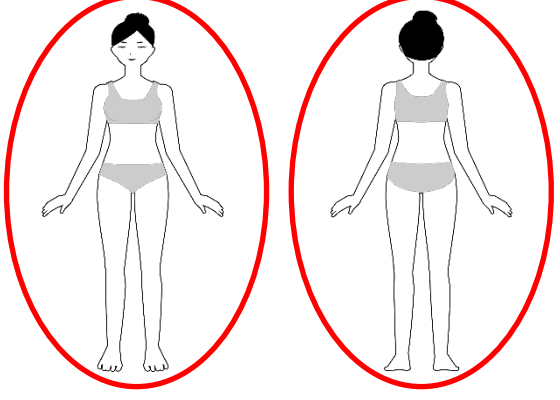
食事 (栄養) について	運動について
<p>スタート時とにかく食べ過ぎてました。1日の摂取カロリー2000越え。いかにストレスなく、続けられるかを考えてプランニングしました。遺伝子結果の結果、脂質で太りやすいとのことだったので、脂身たっぷりのステーキから、赤み肉へ、最後は鶏肉に変えていった。糖質量はその日の運動量に合わせて1回の摂取量を50gまでとし、お米かサツマイモを食べた。更年期のホルモンバランスを整えるため、良質な脂質と良質なタンパク質にこだわりなるべく自炊をしてもらった。</p>	<p>まずは毎日の運動習慣をつけることからスタート。約55年、運動はほとんどしてこなかったとのことで、筋肉量が同世代の方の80%程しかなく、体の使い方指導からスタート。筋トレは嫌い！とにかくやりたくない！だったので、生活習慣に組み込める軽いトレーニングやストレッチからスタート。動いた分だけ食べられることが、逆にモチベーションにもつながり、最終的には自ら日常生活でトレーニングができるようになった。</p>
<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>	
<p>昨年の半年間、自分できつい糖質制限を行ったが全く結果がでなかった。一度ダイエットに失敗していたので、スタート時のモチベーションがとにかく低かった。そのため、必ず達成できる細かい目標設定を立てて、成功癖をつけてモチベーションが上がっていった。まずは腹筋3回、そこから10回とだんだんステップアップして最後には80回できるようになっていた。食べることはとにかく好きなので、大好きなお肉を食べるために運動！と、楽しみながら身体を動かした。毎日、食事内容も送ってもらい、その都度具体的なアドバイスを送った。</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	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）			
目的			
筋肉量の増加、筋力の向上			
	パーソナルジム、加圧トレーニング 岩盤エクササイズ、電磁界パルス		

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	30 回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
身体の歪みからくる、ホルモンバランスや自律神経の調整。体重増加による、腰痛の改善。			
	平森のゴットハンド		

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	20 分	40 回
行程（手技・粧材・機具）			
目的			
硬くなった脂肪を、柔らかくする。 筋膜の癒着がひどいところは、リリースカッターで筋膜リリースをした。			
	フォースカッター、リリースカッター		

■ **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	ハーブザイムコウソ	使用期間	個数
商品名	ハーブザイム酵素	5 ヶ月	10 個
目的	食べ過ぎた翌日は1日ファスティング、最後は1カ月に1回の3日間ファスティングに用いました。	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	ストレングスサイクル	使用期間	個数
商品名	ストレングスサイクル	5 ヶ月	5 個
目的	食事の暴食を抑えるために、食前にプロテインを飲んでから食事をしてもらった。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	リヴ ブロッカー	使用期間	個数
商品名	リヴ ブロッカー	5 ヶ月	2 個
目的	脂肪肝のため、お酒を飲んでいなくても肝臓機能の低下がみられた。身長も小さく、筋肉量が低いので肝機能を向上させ代謝をあげるために飲んでいました。	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	デリシャスプロテイン	使用期間	個数
商品名	デリシャスプロテイン	5 ヶ月	5 個
目的	1日タンパク質80gを摂取してもらっていたので、食事で足りない分を温かいスープでタンパク質を取ってもらった。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
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	5 ヶ月	1 個
目的	腰痛持ちのため、寝るときに毎日骨盤を正しい位置に戻してくれる骨盤ベルトを着用してもらった。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ヒートエンザイム	使用期間	個数
商品名	ヒートエンザイム	3 ヶ月	2 個
目的	秋から冬にかけて気温が下がると同時に飲み始めた。基礎体温が35.8と低かったので、体温アップの目的で飲んでいました。	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	ビタミンB	使用期間	個数
商品名	ビタミンB	3 ヶ月	2 個
目的	基礎代謝が低かったので、代謝アップの目的で飲んでいました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他