

■ 第14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	セイカ	身長	年齢
モデル名	セイカ	166 cm	29 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	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 (0) 時頃 / 睡眠平均 (7) 時間		
	入浴	シャワーのみ・湯舟につかる	職種	
	食事	朝・昼・晩・間食		立ち仕事・座り仕事・両方
	嗜好品	甘いもの、アルコール類		

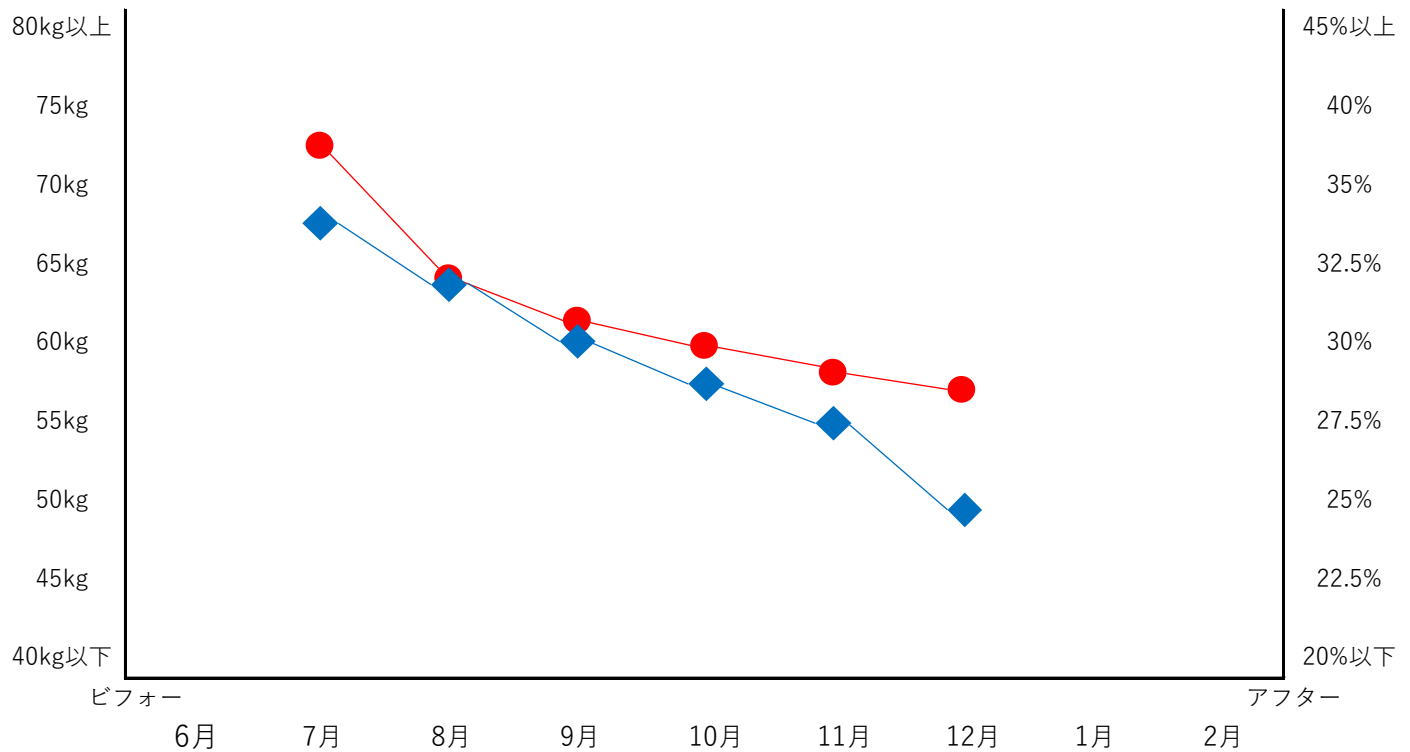
■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

セイカ様は、年々体重が増えてきて、人生で最大数値になり、洋服がきつい、体が重く、体力が持たないと悩んでいらっしやいました。はじめは、ご自分でダイエットをして、体重が減ると満足しては元に戻るの繰り返しで、自分一人では続かないから、誰かの力を使ってでも痩せたいと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、自宅のできる温浴と筋トレ、マッサージをお願いして、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。精神的に落ちることもありましたが、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継続してきました。LINEや電話でマメに連絡をとり、私自身も、セイカさんとは別の部門でエントリーをして一緒に頑張りましょうと、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。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、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

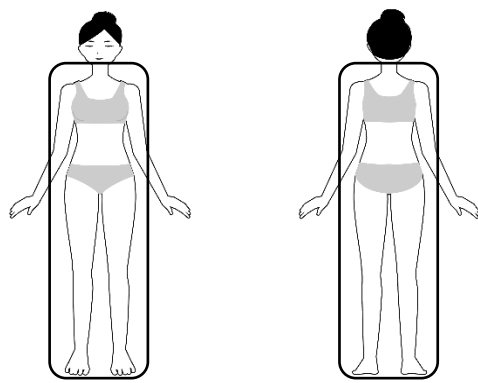


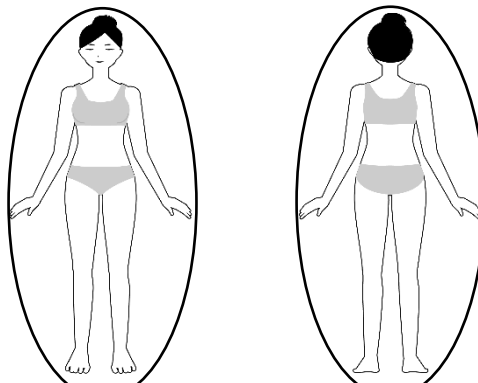
■ どのようなアドバイスを行いましたか?(食事・運動・その他)

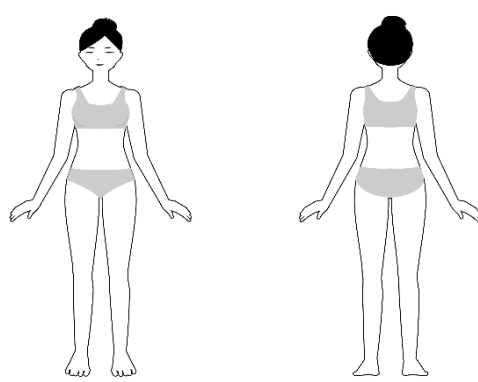
オリジナルの食事指導で最短で、絶対的な結果にこだわりました。食事法では世間一般にある糖質制限ではなく、もっと細部にわたり考えられた痩せる食事法です。1日3食にこだわらず、空腹になる時間をしっかり作ることで脂肪燃焼を促進。若々しく美しく痩せる為、タンパク質の量は必要量を計算し、しっかり食べてもらいました。仕事で食事がかなり不規則なため、食べる時間や量に気を付けました。体重は落ちても体脂肪がなかなか変わらず、追い込み期などは塩分や脂質の摂り方にも注意を払いました。お水の飲む量(体重から算出)や質にもこだわり、ミネラルを30種類以上含むもの(ばたばたクラブ)を飲んでもらいました。他にもGI値を抑えるカットサプリ(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。仕事が忙しく、運動をする時間が中々とれないので、自宅のできることをしてもらい精神的負担を無くしました。AQUAのダイエット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8kg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、気持ち的に下がります。そこからは違う運動指導をし、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 ポディジェル 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ので、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、脂肪燃焼よもぎ蒸しや寝る時でも代謝アップ、浮腫を解消させるおやすみソックス(FAITH インナー)を24時間分散しながらの使用し、負担がかかり過ぎないように環境を作りました。年々、仕事が忙しくなり、不規則な食事も増え、体重増加で悩んで、持っている洋服もパツパツになっていました。2023年には人生で最大数値にまでなってしまう、何度も自分でダイエットを試みましたが、痩せては満足して、元に戻るの繰り返しで、このままではいけないと本気で思い、今回サロンでのダイエットに至りました。セイカさんは基本的に仕事が忙しく、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、ストレスがかりやすいタイプのため、普段の日常に無理なく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、自炊時間を捻出しました。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。また、リラックスできるお風呂の時間を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、職場の会食にも行かれましたが、会食の前で対策していったので、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、マイナス思考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たい、洋服をスタイル良く着たいと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パツパツになった洋服を着用してもらい、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『中々数値が落ちず』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「セイカ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、私自身も期間中は、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、15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。

■ 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	10 回
行程（手技・粧材・器具）			
<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>			
目的			
<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	15 回
行程（手技・粧材・器具）			
<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>			
目的			
<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・器具）			
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	ボディジェルフィッティング	使用期間	個数
商品名	ボディジェルフィッティング	6 ヶ月	6 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	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ロマンシェレーヌ スリムフォースおやすみソックス	使用期間	個数
商品名	ロマンシェレーヌ スリムフォースおやすみソックス	6 ヶ月	2 個
目的	「シャイニックβ」製品で赤血球が分離し血流促進させ、代謝を上げる。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	機器
		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	6 ヶ月	6 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	機器
		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	6 ヶ月	6 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	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ファイリングプラス	使用期間	個数
商品名	ファイリングプラス	6 ヶ月	6 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 食べたものをカットしてイベント対策として使用	カテゴリー	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	スプラッシュ プラス	使用期間	個数
商品名	スプラッシュ プラス	6 ヶ月	6 個
目的	身体で重要な腸の洗浄をして、腸内環境を良くすることで セロトニンを増やし、ダイエットで荒れやすい美肌を保ち、痩せ菌を増やす環境づくりを行う。また下腹部のぽっこりも改善しやすい	カテゴリー	
		栄養補助食品	機器
		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	機器
		ボディ化粧品	その他