

■ 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	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	マエダアケミ	身長	年齢
モデル名	前田明美	156 cm	43 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 (体重過多による強い腰痛、更年期症状		
	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 (2) 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	現在はエステティシャン
	食事	朝 昼 晩 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	揚げ物・パン・パスタ・ラーメン (小麦粉製品がとにかく好き)		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

なぜ痩せる必要があったのか → 腰痛を改善のため痩せることが必須！治療の1つでダイエット！

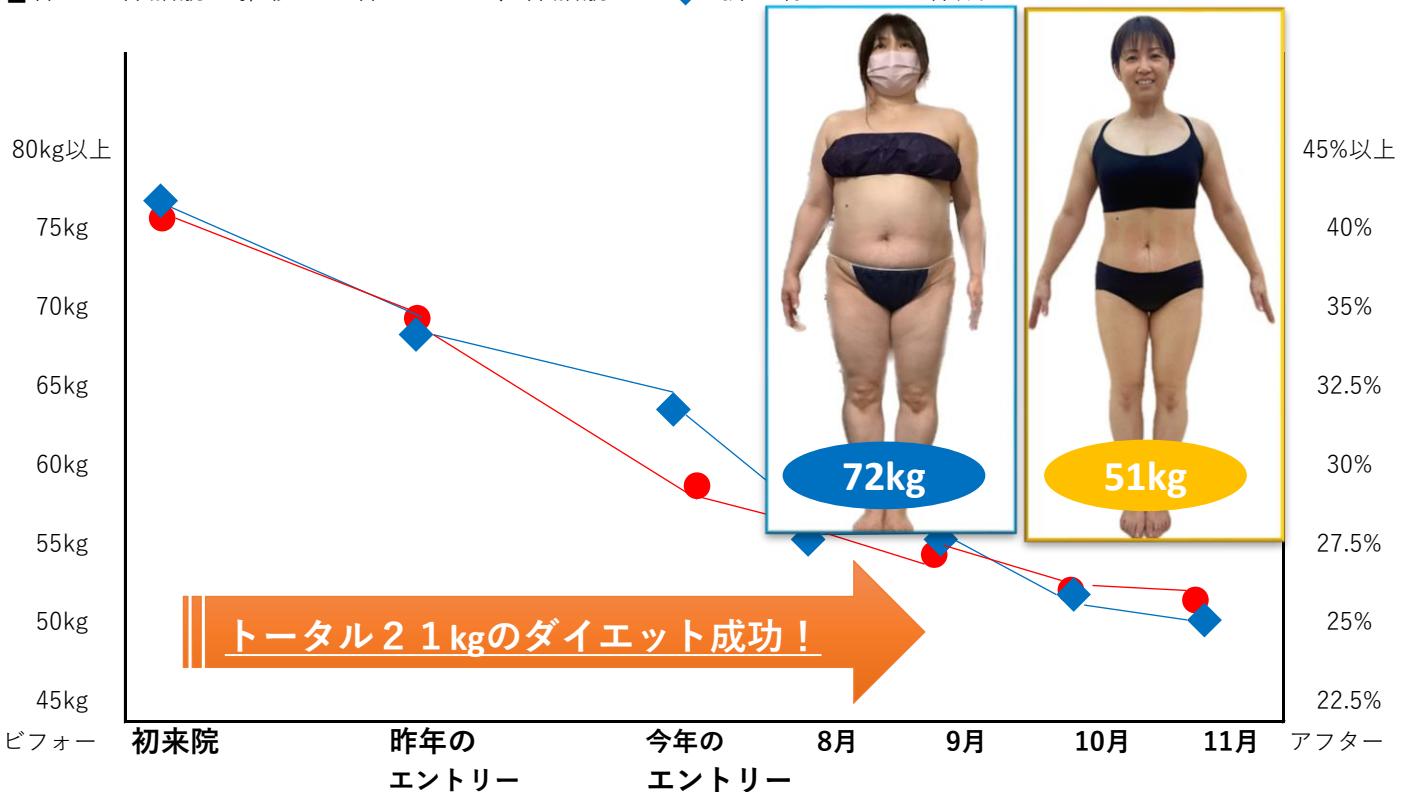
前田さんは22歳で出産。そこから約20年自分より子育てを優先。その結果、**72kg**と過去最高体重になってしまった。当時はドラッグストアのパートさん。普通の主婦だったが、ある時朝起きた時に**ひどい腰痛**で生活できず2022年4月に**王子溝田橋整骨院**にご来院。先生から腰痛の原因は**骨盤のゆがみ**と**自分の体重を支えられていない**ことを伝えられ、ようやくそこで自分のみだれた体型を理解。**健康スイッチ**がオンになった。

プランニング → トライアングル理論を用いた構造学・運動学・栄養学からアプローチ

お腹が大きく、完全に皮膚が伸びきっていた。また、筋肉量もかなり少なく体温も低いため、食事は**タンパク質**指導をメインに、エステはとにかく**温める**ことをメインにスタート。腰痛で同じ体制が厳しかったので、施術時間は15分～30分で**腰痛改善効果のある骨盤ベルト**【ペルビス】を装着しながら、短時間で結果が出せる**フォースカッター**を使用。週に1回姿勢改善整体を行った。腰痛が改善されたころ、トレーニングも開始。運動経験が全くなかったため、初心者でも高濃度のトレーニングができる**加圧トレーニング**を20分週2回行った。トレーニング時にまだ身体を支えるのに必要な筋肉がなかったため、すぐに自分の得意とする前腿に力みが入る。対策として**インナーパンツ**【ヨーキヒ】を履きトレーニングをした。食事は、松本より**直接の栄養研修**。なぜ痩せるために栄養が必要なのか、知識が入ることで納得して行動できた。

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)

食事 食べながら痩せるは当たり前です。

最初に遺伝子検査【D-NAVI】を用いて、理想の食事の教科書を作成しました。脂質の代謝が弱い遺伝子だったため、ローファットの食事を中心に更に痩せるための栄養学を担当セラピストに施術中に教えてもらい、自ら行動ができるように知識を強化しました。

施術 トライアングル理論 (構造学・運動学・栄養学からのアプローチ)

痛みの出ない健康的なカラダづくりを徹底的に行いました。腰痛がおこる原因反り腰を徹底改善。骨盤矯正を行い、普段の姿勢の見直しからスタート。さらに身体を支えるための正しい筋肉をトレーニングと食事とで育て、余分な脂肪は痩身エステで徹底的にケアしました。

モチベーション (ダイエットは一人ではできない。二人三脚で成功できる！)

もともと太る生活を送っていた前田さんが、自分の力だけでは痩せません。正しい行動はスタッフ全員で褒め、停滞期や、家族旅行で体重が増えてしまったときは、そういうときもあるよね！と共感し励まし、自分で健康水準の高い選択ができるようにマネジメントしました。


その結果... (トータル21kgのダイエットに成功)

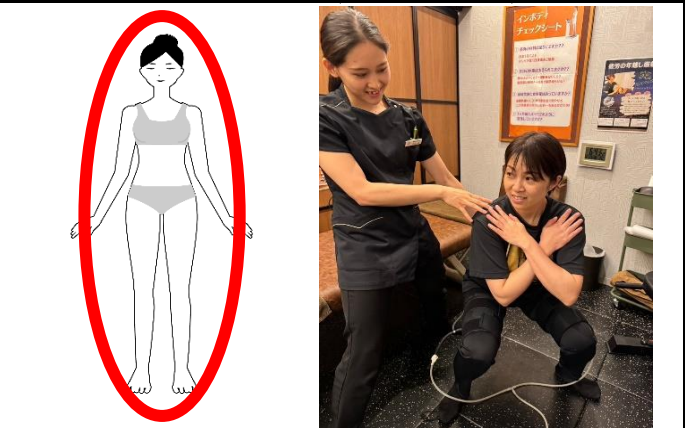
20年間のコンプレックスが解消されました。そこで芽生えた感情は・・・

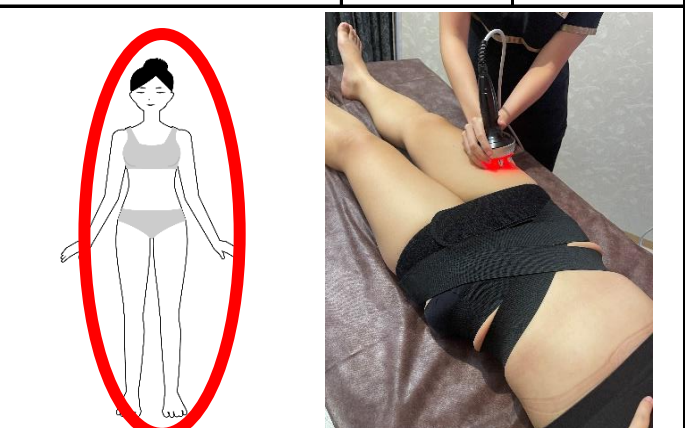
【エステティシャンになりたい！】43歳で人生が変わりました。ドラッグストアのパートから、華のエステティシャンに。痩せた経験をもとにお客様を美しくする側になりました。

■ 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	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・腰痛改善整体	20 分	20 回
行程（手技・粧材・器具）			
当院オリジナルの矯正手技			
目的			
	ギックリ腰の治療からスタート。 痛みが取れてからは、ゆがみの矯正をして 痛みが出ない身体を作っていた		

フリガナ	カアツトレーニング	所要時間	回数
メニュー 名称	加圧トレーニング	20 分	40 回
行程（手技・粧材・器具）			
加圧マシン【ブースター】を使用。 正しいフォームを作るために骨盤矯正インナー 【ヨーキヒ】を使用			
目的			
	身体を支えるための筋肉が不足していたので 最低限支えるための筋力を作った。 後半はヒップアップや引締めをメインに行った。		

フリガナ	ソウシンエステ	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身エステ（ラジオ波・筋膜リリース）	30 分	30 回
行程（手技・粧材・器具）			
痩身マシン【フォースカッター】と 筋膜リリース【リリースカッター】を使用			
目的			
	冷えて硬くなった脂肪を、ラジオ波で温めて 筋膜リリースで癒着を剥がし、リンパにのせて 流していき燃焼させた。腰痛改善ベルトを着用 しながら施術した		

■ **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	ハーブザイムコウソ	使用期間	個数
商品名	ハーブザイム酵素	6 ヶ月	12 個
目的	便秘症状の緩和のために腸内環境の改善目的で使用。 最初は朝置き換えから最後は3日ファスティングを行った。	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	インナーパンツ ヨーキヒ	使用期間	個数
商品名	インナーパンツ ヨーキヒ	6 ヶ月	3 個
目的	トレーニングを行い際に骨盤を起こす目的で使用。 骨盤が起きることで正しい筋肉をつけることができます	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	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	6 ヶ月	6 個
目的	1日必要なタンパク質量を食事では取れない際は、プロテインでタンパク質を補充しました	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	ビタミンB（ナチュメディカ）	使用期間	個数
商品名	ビタミンB（ナチュメディカ）	6 ヶ月	6 個
目的	遺伝子検査の結果、脂質の代謝が弱いことが分かったので脂質の代謝力があるビタミンBをとりいれました	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	プラクティスサイクル	使用期間	個数
商品名	プラクティスサイクル	6 ヶ月	6 個
目的	年齢と共に代謝が下がってしまいますので、代謝カバーを目的に使用しました。筋トレ後の筋回復も行いました	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	フォースカッタークリーム	使用期間	個数
商品名	フォースカッタークリーム	6 ヶ月	6 個
目的	身体全体にセルライトが広がっていたので、セルライトを柔らかくする目的で使用しました	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	ファストプロウォーター	使用期間	個数
商品名	ファストプロウォーター	3 ヶ月	24 個
目的	ダイエット後半、代謝が下がって汗がかけなかったのでデトックス効果のある水を使用しました	カテゴリー	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他