

第12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	ミチシタ リサエ	身長	年齢
モデル名	道下 りさゑ	159 cm	41 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 (01) 時頃 / 睡眠平均 (6) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	エステ業
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	コーヒー、アルコール類、甘味、肉類		

どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

今回のモデルは、トータル・ケアサロンAQUAのオーナーでもある道下です。普段の彼女は、いつでも前向きで明るくスタッフの憧れの存在であります。そんなオーナーが、新年始まりの勉強会で突然「実は自分に自信がない！このままではサロンのお客様も、私に付いて来てくれているスタッフも幸せにできない！この大会を通して変わりたい！協力して欲しい。」と言いました。それを聞いて私は、コンテスト自体挑戦したこともなく、エントリーの締切もギリギリだし、今から間に合うのか？と思いましたが、オーナーの決意は固く、本気なんだと感じた私もスタッフも皆が幸せになればと思い、担当エステティシャンを引き受けオーナーと共に挑戦することにしました。オーナーの食事の状況は仕事柄、時間も不規則かつ遅い時間になりがちで、食事を抜くこともしばしばあり、夜は食事をしながらアルコールが当たり前。ストレスで食に走る傾向や、精神的にもろく繊細で首肩の凝りもひどい状態でした。(自覚症状なし)特に腰回りやヒップ、太もものにボリュームがあり 症状としては冷えや浮腫みが強く、セルライトもあった為、まずは体を温めること。専用サポーターやヨモギ蒸し、入浴では温冷法を用いて行いました。

1ヶ月目は順調に落ちた体重も、2ヶ月目以降落ちが悪くなり、寒い日が続いたり、ちょうどオーナーのお子様の卒業や入学や仕事で忙しくモチベーションが下がりましたが、LINEでの24h体制のメンタルフォローをしながら管理し乗り越えてきました。

やはり下半身の落ちが悪かったので、身体の状態に合わせて施術内容を変えていきました。

最終調整は、体脂肪と太もも、ウエストを強化する為に筋トレや有酸素運動、ストレッチを増やし 食事でもローファット食に切り替えたりして停滞期を乗り越えてきました。とにかくメンタルが大事だと感じ、毎週モチベーションを保つ為に、週一回の体重、採寸の経過をSNS掲載し サロンのお客様を巻き込みオーナーのモチベーションを上げ、最後まで頑張りました。

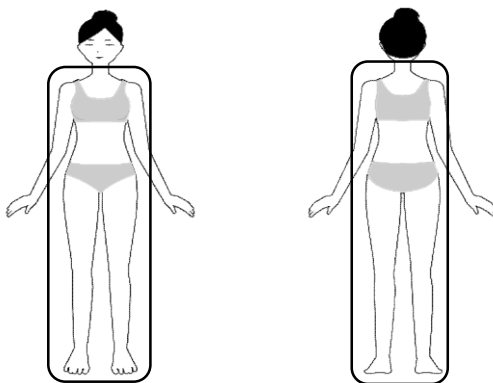
ライフスタイルアドバイス

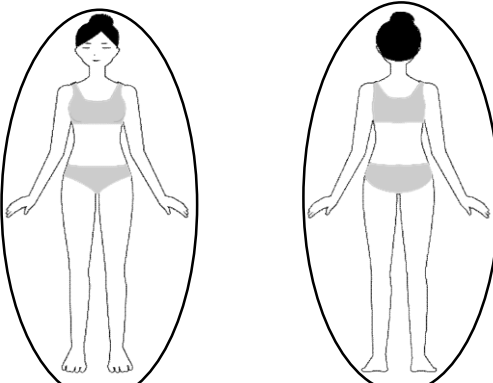
■どのようなアドバイスを行いましたか？

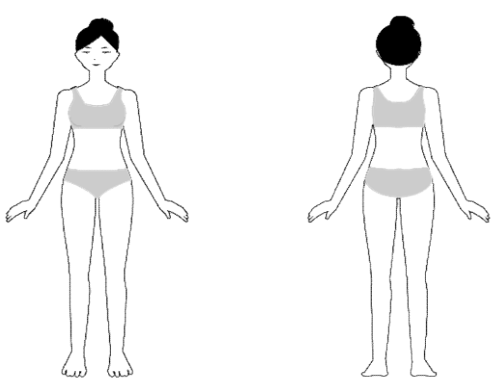
食事（栄養）について	運動について
AQUAオリジナル食事法に　たくわ式ダイエット食事法をブレンドして　最短で　絶対的な結果にこだわりました。食事法では世間一般にある糖質制限ではなく、もっと細部にわたり考えられた痩せる食事法です。1日3食にこだわらず、空腹になる時間をしっかり作ることで脂肪燃焼を促進。若々しく美しく痩せる為、タンパク質の量は必要量を計算し、しっかり食べてもらいました。 お肉が好きで摂りすぎる為、食べる時間や量を気を付けました。停滞期や終盤の追い込み期などは塩分や脂質の摂り方にも注意を払いました。お水の飲む量(体重から算出)や質にもこだわり、ミネラルが30種類以上含むもの(ぼたぼたクラブ)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きました。	オーナーもホットヨガへ通っていましたが、仕事の為なかなか通うことができなかったし、通っている割には報われていないようでした。　これが、『悲しい現実』です。 お客様の中にも運動でのダイエットをして報われていない方ばかりでした。この度リニューアルした、このダイエットメソッドは基本、特別な運動をしなくても結果がでるメソッドです。実際、このダイエットメソッドで1か月6、2kg落としました！ ただ、徐々に体重が落ちてくると停滞期があったり減少度が緩やかになります。そうすると、やはりモチベーションが下がりが気味になるので緩やかになったタイミングでカンフル剤的に軽い運動指導をしました。サロンの施術効果UPを狙い、可動域を拡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、そこに集中して自身での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　フィッティング）(たくわ式SMCジェル)、有酸素運動も取り入れました。 混合太りで落ちにくいのと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、EMSの使用(スリムパッド)や浮腫を解消させるインナーウェア(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、気分転換やモチベーションを上げ、ストレスからくるドカ食いも防止できました。
大会締切ギリギリの2月からのスタートで3か月で、-15キロという過大な目標に挑戦する！ しかも今までのダイエットメソッドをリニューアルしてそれでやりたい！というオーナーに正直「間に合わないのでは」と止めましたが、オーナー自身が自身の身体を晒してまでリニューアルするダイエットメソッドが自分が痩せることにより、結果出し最強ダイエットメソッドだと証明したい！という本人の強い意思もあり、私を含めスタッフ一同腹を括って挑戦する覚悟をきめました。 オーナーは4人のお母さんでもあり、仕事が終われば　お子様の送り迎え、休みは一日中お子様の試合の付き添いなどハードスケジュールでしたので、ご自身の食事もうつくりできる時間も0時を回ることがほとんどでした。 そんな中でも　痩せる為に筋トレやホームケアタイムを捻出してスケジュールを組み込みをしました。 以前の彼女の唯一のリラックス時間は　携帯のアプリでテレビを見ながらの「ながら食い」だったため　決心してからはアプリを消してもらい、ながらぐいを阻止しました。 でも今まで好きだけ食べていたので、食欲が強く、我慢するのが辛そうだったので　紛らわす方法をたくさんアドバイスし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、もちろんご家族とは別メニューにいただき、お祝いでの外食の際は、オーナーが食べられるお店を選んでもらいました。その際は必ず、糖質カットサプリものんでいただきました。 それでも時折、(甘えメンタル、食べたい衝動)が顔を出す時は『何の為に痩せるのか？』、『何故痩せないといけないのか？』を話し合い　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太って履けなくなったジーンズを着用してもらい、写真を撮る事で　『太ってしまった現実』を受け止めていただき、定期的に写真撮影をして視覚情報を与え、体重やサイズは毎回測り推移をグラフ化『数値の見える化』をして、変化が少ない箇所はメニューの見直しを強化しました。 『数値の見える化』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。私は、『もうここまで痩せたのだからいいのではないか？』『もうやめたいと思っていないか？』と休日にもオーナーが気になっていましたが、オーナーの決意はやはり私よりも固く、気が付けば『間に合うのか？』と思っていたが、1か月目からスルスル痩せていくオーナーの姿を見て　サロンスタッフはもちろん、お客様の声援も頂き、一丸となってこの挑戦をしました。 そして5月9日は14.2kg減と目標に迫る数値を叩き出すことができ、私もオーナーもスタッフもお客様も関わってくださった方々も歓喜しました。	

■ 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	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
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。 機具等：ウルトランスフォーマー、専用クリーム			
目的			
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。			

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）			
よもぎマントを着用し180℃くらいの温度で全身を蒸す。 機具等：マント、よもぎハーブ、専用台座、電気鍋			
目的			
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。 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。			

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	タクワシキエスエムシージェル	使用期間	個数
商品名	たくわ式SMCジェル	3ヶ月	1個
目的	血行不良、冷え性の改善、水分代謝を上げてむくみを減らす。 セルライト、脂肪を揉みほぐし、リンパの流れを良くする。 ボディー、顔両方使用可。温冷浴時にマッサージしてもらう。	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