

■第11回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	コツバンセンモンクレコワラビセイコツイン		
サロン名	骨盤専門CURECO蕨整骨院併設美容エステサロンViage		
フリガナ	アリモト トモ	身長	年齢
モデル名	有本 智	150 cm	30 歳
<small>(注) 記載した名前はHP等で公開されますので、予めモデルに確認ください。(ペンネーム可・イニシャル不可)</small>			
モデル写真（ビフォーアフター）の顔出しについて <input checked="" type="checkbox"/> 顔出し可 <input type="checkbox"/> 顔出し不可			

■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	<input checked="" type="checkbox"/> 好調 ・ 普通 ・ 不調 ()		
	体質	<input checked="" type="checkbox"/> 冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 <input checked="" type="checkbox"/> 低血圧 ・ 発汗(多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り <input checked="" type="checkbox"/> 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	<input checked="" type="checkbox"/> 順調 ・ 不順 / 周期 (28-30) 日	便通	<input checked="" type="checkbox"/> 順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	<input checked="" type="checkbox"/> 感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ <input checked="" type="checkbox"/> 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 不規則 / おおよその就寝時間 (12) 時頃 / 睡眠平均 (3) 時間		
	入浴	<input checked="" type="checkbox"/> シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	事務
	食事	<input checked="" type="checkbox"/> 朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 <input checked="" type="checkbox"/> 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	揚げ物・お惣菜・甘い物(チョコレート)		

■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

産後5ヶ月の時にお声かけをしました。
 お子様がいてのダイエットでしたので、授乳回数や卒乳のタイミングなどお子様のことを考えてプランニングをしました。
 出産前から運動を全くして来なかった為、筋肉トレーニングも平行して行なうプランを立て、筋力を上げながら脂肪を落としていくことにしました。
 食事面は母乳の為の栄養補給をしながら筋力に必要なタンパク質などの栄養素は取ってもらいました。ご自身で食事内容を決めるよりこちらで決められた食事内容でやっていきたいという希望もあり、スタートから食事の内容はコミュニケーションを取りながら決めて行きました。
 現在は産休中ですが、仕事復帰をする予定なので今だけでなく今後のことを考えながら身体作りをしました。

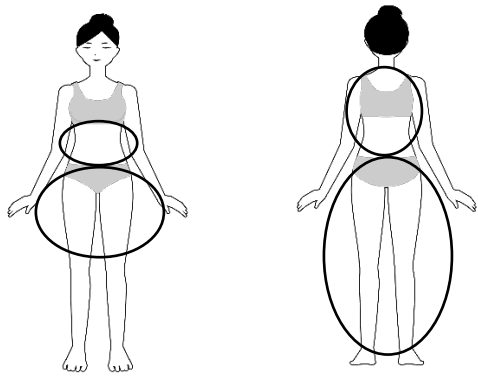
ライフスタイルアドバイス

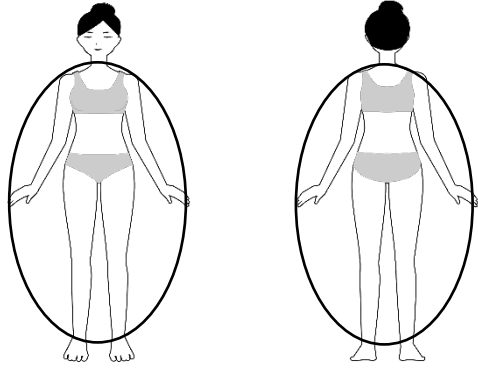
■どのようなアドバイスを行いましたか？

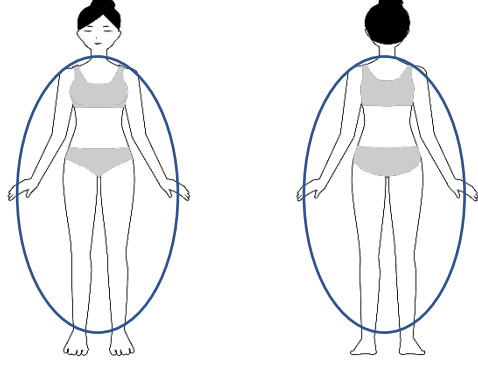
食事（栄養）について	運動について
<p>スタートとして産後に足りていない酵素とタンパク質の摂取をしてもらいました。</p> <p>糖質は100g前後にしてもらいましたが、スタート時には授乳もされていたので極度な制限はせず必要な栄養取り、しっかり母乳は出せるようにしました。</p> <p>卒乳後は食事制限をしてもらい、糖質80g・タンパク質70~80gとしっかりと低糖質と高タンパクで身体の準備をしてケトン体を出せる身体になってから、3日間ファスティングを必要に応じて行いました。</p> <p>食事コントロールもアプリを使い管理してもらい、LINEで送ってもらいチェックをしてアドバイスをしました。</p> <p>元々甘い物が好きなのでタンパク質はココア味で毎日飲めるようにしました。</p>	<p>元々運動をされてきていないので、数字で分かるくらいの筋肉不足でした。</p> <p>自分で脂肪を燃やせるだけの筋肉がないので、まずは痩身前に岩盤エクササイズで温めながら腹筋を鍛えてもらい、加圧トレーニングでマンツーマンで全体的な筋肉を鍛えてもらいました。</p> <p>お子様がいるので当サロンのキッズルームでお預かりしてなるべくご来店してもらい短時間で効率良く鍛えられるようにしました。</p> <p>また自宅でも出来る筋トレを動画で送ったり、オススメの筋トレを共有していました。</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>週2回インボディの測定を必ず行いました。体重のアップダウンした時の食事や運動のデータを取り、生活の見直しをしました。</p> <p>お子様がいたので自宅では食事メインにご自身で頑張ってもらいました。</p> <p>サロンには週2回~3回来てもらいました。前半は体重が落ちずに悩まれたこともありましたが、元々の筋力不足を把握していたので、後半落ちて来る準備段階と励まし続けました。</p> <p>スタッフも一緒に筋トレをやり、この筋トレ方法がいいなど良い筋トレ方法を見つけてはLINEでやり取りをしていました。</p> <p>私自身も一児の母で同じ子を持つ母としても、いつまでもキレイでいたい！今頑張りたい！の思いが重なる所もあり、いつしかお互いにサロンで会う前は「有本さんに会うから（スタッフさんに会うから）私もちゃんと筋トレしないと！」と頭に思い浮かべながら筋トレをしていて、お互いに思っていることが一緒になって来て、お互いのモチベーションも上がりました。</p> <p>”痩せる”だけでなく、時には子育ての相談をしたり、お子様の成長を喜んだりママとしての有本さんも見て来ました。</p> <p>参加しているの段階でお子様が1歳を迎えられ、記念のお写真を撮るとのことでそれを中間目標としました。今までの人生で1番細くてキレイな時に写真を撮る！という目標は無事に達成されました。</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	フォースカッターコース・リリースカッター	所要時間	回数
メニュー 名称	フォースカッターコース・リリースカッター	50 分	30 回
行程（手技・商材・機具）			
・筋膜リリースで癒着を剥がす ・ラジオ波（モノポーラ・マルチポーラ） ・吸収、EMS・ハンドで流す			
目的			
<p>ヒップUPさせるためにまずはリリースカッターで癒着を剥がし、後半はお腹にも当て便秘改善にもなりました。 フォースカッターでは産後の柔らかい脂肪にアプローチしながら、温めながらほぐす。吸引とEMSで排出しながら引き締めを行いました。</p>			

フリガナ	キンクトレーニングコース	所要時間	回数
メニュー 名称	筋肉トレーニングコース	40 分	30 回
行程（手技・商材・機具）			
・岩盤エクササイズ ・加圧トレーニング			
目的			
<p>冷たい脂肪を温めで効率よく燃焼させる為、岩盤マットに入ってもらい腹部に筋肉パッドをつけて燃焼。 負荷をかけて効率的に筋肉を作りました。 スタート時より筋肉量が増えました。</p>			

フリガナ	コツバンキョウセイ・ビキョクキョウセイ	所要時間	回数
メニュー 名称	骨盤矯正・美脚矯正コース	20 分	30 回
行程（手技・商材・機具）			
・整体師による骨盤や全身の矯正			
目的			
<p>脂肪燃焼効果を上げるため、骨盤から整えていきました。 後半はヒップアップするために脚の矯正を入れました。</p>			

■ **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	ハーブザイムイチイチサン グランプロ プレーン	使用期間	個数
商品名	ハーブザイム113 グランプロ プレーン	6 ヶ月	8 個
目的	朝置き換えからファスティングの際にも使用しました。 酵素を外部から摂取して腸内環境の活性化	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	プロテインナチュラ グランプロ ココア	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラ グランプロ ココア	6 ヶ月	12 個
目的	食事では補い切れないタンパク質を摂取してもらいました。 アミノ酸スコア100のソイプロテインで効率良く吸収してくれる。	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	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	1 ヶ月	1 個
目的	アミノ酸サプリメント。 脂肪の燃焼効率を上げ、BCAA配合で筋肉の回復を早める。	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	ファストプロミール	使用期間	個数
商品名	ファストプロミール	1 ヶ月	2 個
目的	ファスティングの際の準備食と回復食で食事のコントロールが出来る	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	マルチミネラルプレミアム	使用期間	個数
商品名	マルチミネラルプレミアム	3 ヶ月	2 個
目的	運動時は呼吸で酸素を必要とするのはもちろん、運動で体にかかる衝撃により体内の赤血球がこわれやすくなり、鉄を消費しやすい為。タンパク質をエネルギーにするため。また食事制限で不足してしまったミネラルを補う為。	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	トリプルカッターグランプロ	使用期間	個数
商品名	トリプルカッターグランプロ	1 ヶ月	1 個
目的	制限をかけててもどうしてももの外食の時に食前に飲んでもらいました。 外食だと糖質・脂質も摂りすぎてしまうので、600カロリー分をなかったことにできる。	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	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	12 個
目的	細胞浸透率が100%、浸透率が高い水を摂取することにより、酵素活性力をUP、界面活性力を上げる。ファスティングの際に使用しました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他