

■ 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	ケンバランスセイコツイン ハイセツ タイシツカイゼンラボハナ		
サロン名	健バランス整骨院 併設 体質改善ラボHANA		
フリガナ		身長	年齢
モデル名	なお	148 cm	40 歳

■ 開始時のモデルの状態を記入してください。

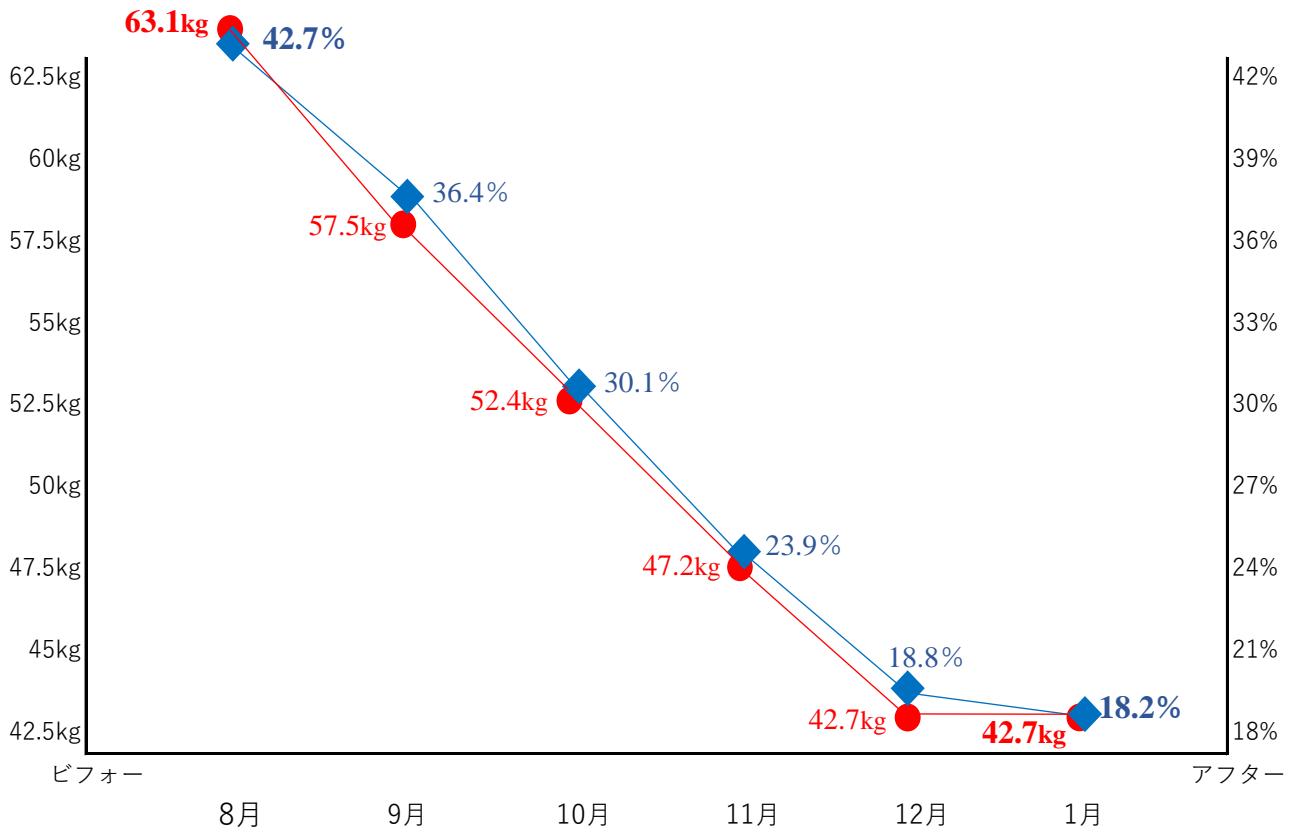
健康状態	体調	好調 ・ 普通 ・ 不調 (慢性疲労・肩こり・頭痛・低血糖・肌荒れ・むくみ・アレルギー体質)		
	体質	冷え性 ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多 少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 () 日	便通	順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (夜中の1時) 頃 / 睡眠平均 (6) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	介護士
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	朝食は コーヒー牛乳 、食事代わりに スナック菓子やアイス でエネルギーをつなぐ。		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

<p>5人出産、自分史上最大の体重。疲労感で昼寝をしなくては夜まで動けず体がだるく自分の食事は最低限。誰よりも朝が起きれず、つる家族への罪悪感。 『健康に家族と元気に生活を送りたい！！』と当院を来店されました。</p> <p>【食事】 管理栄養士が食事の内容、タイミングだけでなく過去の体重や体調、家族への想い、未来像までヒヤリング。なおさんの思いを汲み取りプランニング。ストレスの無い料理指導。特に枯渇していた部分はサプリメントを導入。</p> <p>【院内ケア】 高周波機器を二種類使い『全身の膜の調整』と『細胞の代謝を上げながらリンパ流し』を。細胞から活性化することで朝から元気に活動量も増加。 併設の整骨院とも密に打ち合わせをし、美容整体をすることで痩せやすい土台を作る。</p> <p>【筋力低下】 『とにかく運動！！』でなく、独自メソッドで内臓を支える筋肉から指導し、身体が脂肪を燃焼できる状態を見定めて有酸素運動。脳から鍛える電気機器も活用。</p>
--

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)

体重増加と疲労の負の連鎖で脳、内分泌から疲弊し糖でエネルギーを補給『隠れ低栄養』に。特に貧血状態で副腎疲労、甲状腺の機能にも悪影響が！

【食事】 疲労感で動けない状態でも簡単に食べられる食事から始め、バランスの良いヘルシー食の提案。LINEで毎日、便の状態や体調から内臓の機能にも目を配りながらコーチング。

【院内ケア】 ラジオ波と直流電流の二種類の高周波電気機器を活用。

ラジオ波で体温を上げながら**大量の汗とリンパを流す施術**と

直流電流で**マイナスイオン**を体内に発生させ〈脳〉〈筋肉〉〈細胞〉のバランスを整え細胞から活動量UP。動けなかった体が**気分よく2時間ウォーキング**が出来るほどになりました。

(身体が軽くて爽快に動けすぎて、逆に減らす指導をするほどに)

【独自メソッド筋トレ】 ①個別運動指導→②宅トレ→③EMS & 有酸素運動

5回の出産の結果、内臓を支える筋肉がユルユルになり体幹から筋力低下。

体幹の筋肉を宿題ノートを活用しながら宅トレ。

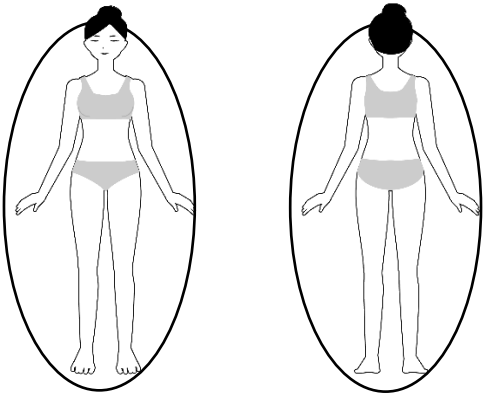
脂肪が柔らかく細胞が元気になってからEMSを貼りながらの

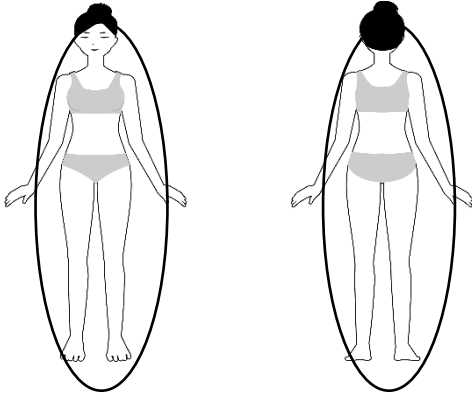
有酸素運動に切り替える独自のメソッドで美しく筋力低下を脱却。

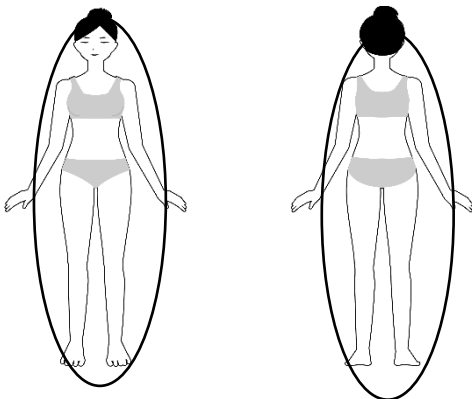


■エステティックメニュー

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	リモデリングDC（チョクリュウデンリュウ・コウシュウハゴウセイハ）	所要時間	回数
メニュー名称	リモデリングDC（直流電流・高周波合成波）	60 分	26 回
行程（手技・粧材・器具）			
『お腹ぽっこりメソッド』『BRAメソッド』 『筋膜リリース』『脳内マップ修正』			
目的			
疲労が著しく、体重も重くて活動量も少なかった。 生体内のイオン調整を行うことで活性酸素を除去し、 細胞内のミトコンドリアを活性させて代謝を上げ、 脂肪燃焼の効果も得ることができました。			

フリガナ	ウィンバック	所要時間	回数
メニュー名称	WINBACK(ラジオ波)	60 分	24 回
行程（手技・粧材・器具）			
深部温熱リンパドレナージュ『RET/CET』 『ブレード』『Tショック』『マルチポーラ』			
目的			
長年の循環不良から脂肪がカチカチでした。 ラジオ波でしっかり深部に熱を入れ滑らかに ドレナージュ。肝臓や腸からポカポカに。 引き締めモードで皮膚余りもスッキリしました。			

フリガナ	ビヨウセイタイ	所要時間	回数
メニュー名称	美容整体	30 分	12 回
行程（手技・粧材・器具）			
インナーユニットの機能改善 骨格矯正			
目的			
深部筋(骨盤底筋/腹横筋/横隔膜/腸腰筋)が 5回の出産で風船が膨らんで『しぼんだ後』のように ユルユルに弱っていました。骨格や神経の通り道を 整えて、力が入るようになりました。			

■ **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	ナデシコサプリ コウバイ	使用期間	個数
商品名	なでしこさぷり（紅梅）	5 ヶ月	38 箱
目的	介入前に症状チェックシートにて栄養状態を確認したところ、貧血から作られた副産物（甲状腺・副腎疲労）が見られたので、 健康な赤血球を作れるように食事で補えない栄養素をサプリ摂取 し、栄養状態改善に繋がった。	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	プロテインナチュラ グランプロ クロゴマキナコ	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラ グランプロ 黒ゴマきな粉	1 ヶ月	1 箱
目的	介入時は栄養状態が悪く、自炊する体力がなく、お菓子や総菜をよく利用されていたので、 食事を準備できない時の代用として利用 。またお子さんとの旅行中（素泊まり）の際も活用した。	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	アンジュボーテ ボディメイクフォーディー	使用期間	個数
商品名	（アンジュボーテ）ボディメイク4D	5 ヶ月	15 個
目的	下半身の血行促進で むくみ改善・セルライト分解 目的で使用。また短期間での20kg以上の減量になるため、 減量後の皮膚たるみ防止 として使用。1日2回（朝・夜）全身に塗布。	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	スタージョンバイオカプシキガイシャ）チツジェル	使用期間	個数
商品名	スタージョンバイオ株式会社）腔ジェル	2 ヶ月	6 箱
目的	5人出産後、骨盤は開き歪み腰回りにはセルライトが癒着していたのが最後まで頑固に残っていた。腔ジェル導入で 内面から変わり、骨盤周りのセルライトが取れ引き締まった 。体内の流れが滞ったり、糖化などで色黒だったお肌も透明肌に美しくなった	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	ナウ）ラヴィエール → ナウクチュール	使用期間	個数
商品名	NOW）ラヴィエール → ナウクチュール	2か月半 →2か月	各2セット
目的	「 痩せても女性らしく綺麗にバストを残したい 」との想いがあり、介入初期から 骨格を整える補正下着 を導入。ナイトシリーズも使用し、サロン以外の時間は常に遠赤外線を浴びることで早期から肉質改善に繋がった。	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	イオセラン）420チャクアツフルサポートスパッツ/520チャクアツハイパワーソックス	使用期間	個数
商品名	イオセラン）420着圧フルサポートスパッツ/520着圧ハイパワーソックス	5 ヶ月	各2セット
目的	5人出産で歪んだ骨盤から下半身の血流は特に悪く、セルライトがとぐろを巻いていた。施術後の良い状態を維持できるように 遠赤外線繊維 & 着圧 でサポート。また 有酸素運動時に着用し、弱った内転筋を使えるように 。	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	コガタキブレインイーエムエス	使用期間	個数
商品名	小型機BrainEMS	3 ヶ月	1 個
目的	BrainEMSは、単に筋肉を収縮させ筋強化を図るだけでなく、電気信号を脳へと送り届ける事ができるので、 神経促進の効果により運動しながら通電 することで 通常の運動による筋運動の何倍もの効果 が得られた。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他