

瘦身カウンセリングセミナー テキスト



※このテキストの転載転用を禁じます。

ダイエットの基礎知識

○お客様は素人であることを知る

痩身サロンに訪れるお客様のほぼすべては、これまでに自己流でダイエットを行ったか、または他のエステサロンでダイエットをし成功しなかった人、すなわち正しいダイエット知識を持たない人であるといえます。そのような人の望みに応えようと、サロン側がお客様の意見を受け入れても、まずそのダイエットは失敗すると考えてよいでしょう。つまり大切なのは「いかにお客様に正しい知識を伝えていくか。」ということなのです。

ただし、ただ正論をお伝えしても、お客様には受け入れていただけない場合が多い。お客様の間違いもしっかりと受け止めた上で、モチベーションを下げないように配慮しつつ、カウンセリングを行っていくことが大切なのです。

○正しいダイエットの知識

◇巷にあふれたダイエット情報のウソ

雑誌やテレビなどでは、「単品ダイエット」や「〇〇抜きダイエット」など、魅力的でセンセーショナルなダイエット法が日々発信されています。そして、多くの人がこの情報に飛びつき、一時的な結果だけで終わってしまったり、逆効果になってしまったりしています。どうしてこのようなことが起こるのでしょうか。一般的にメディアでは、「派手で面白おかしくて目立つもの」でなければ取り上げないという常識があります。なぜなら、それが話題になり売れなければ意味がないからです。しかし、本来のダイエットというのは、実は地味で地道なもの。つまり、本物であればあるほど、話題になることはないのだということを理解する必要があります。

◇根本的なダイエットの間違い

まず多くの方が間違えているのが、「ダイエット＝体重を減らす」というもの。ダイエットの元々の語源は「食事療法」という意味で、ただ体重を減らすことではなく、痩せすぎの人が正しい食事によって適正な体重に戻すという意味も含まれています。つまり、健康的で理想的な体重に近づけていくことを言います。このような勘違いから、無理に体重を落とそうとして、逆に健康を害してしまったり、太りやすい体質になってしまうこともよく起こっています。まずはその間違いを正し、いかに健康的に美しい理想的な体型を目指していくかを伝えていく必要があるのです。

間違ったダイエットの弊害
・骨や筋肉も減ってしまう
・髪や肌を傷めてしまう
・貧血や骨粗しょう症になりやすくなる
・疲れやすく、病気になりやすくなる
・ストレスがたまり過食になりやすくなる
・摂食障害になる場合もある
・意欲の減退や、活動力の低下
・生理不順、無月経、不妊症になることもある
・失敗したときに自己嫌悪に陥りやすい
・倦怠感や無気力になってしまう

◇体重よりも見た目(サイズ)に意識を向ける

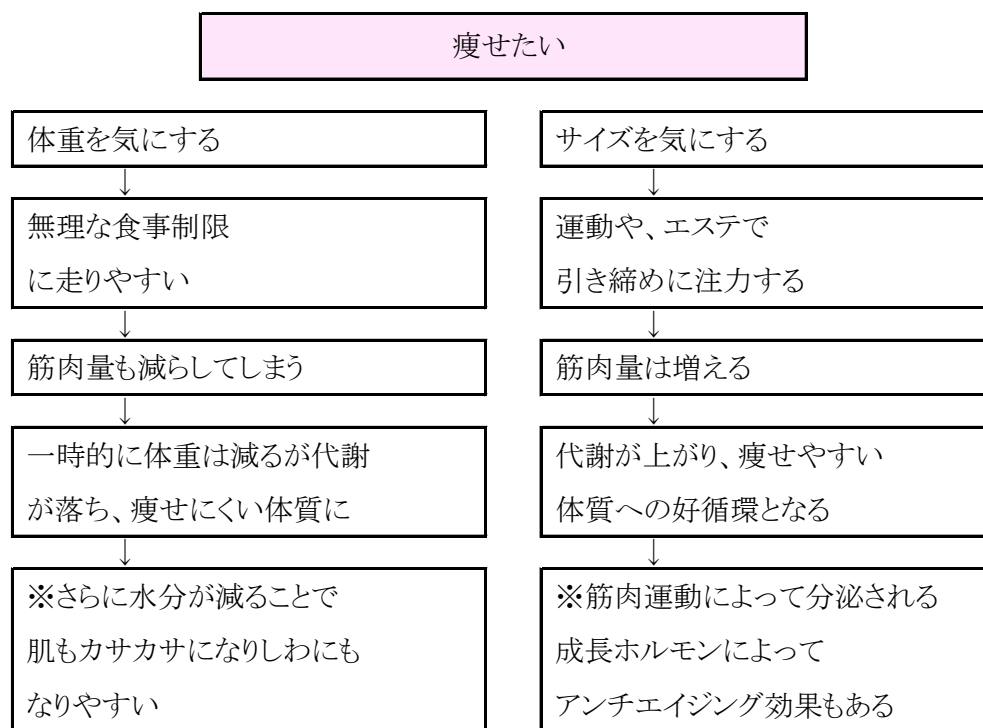
人体の構成成分は、おおよそ

水分:60~70%
タンパク質(筋肉):15~20%
脂肪:13~20%
ミネラル:5~6%
糖質:1%

で成り立っており、肥満とは、脂肪の割合が多いことを言います。健康的に痩せるとは、脂肪分(体脂肪)を減らすことです。また、筋肉や水分は脂肪よりも重いので、体重だけを気にしていると健康的な体に不可欠な、筋肉や水分、骨などを減らしてしまうことになります。ダイエットをするには、体重を基準にするのではなく、サイズや体脂肪率を基準にしていく必要があります。

特に、痩身エステに通われるお客様は、どちらかという健康のためというよりも、「美しくなりたい」という方のほうが多いものです。ですからなおさら、体重ではなく、見た目を引き締め整えていくことが重要だということを指導していく必要があります。

さらに問題なのは、筋肉が減ると基礎代謝量も減ってしまうことです。消費エネルギーが少なくなりますから、ますますエネルギー収支がプラスになり、太りやすく、痩せにくい体になってしまいます。体重がリバウンドすると減量前よりも、体脂肪率は高くなってしまったため、いわゆる隠れ肥満になってしまいがちです。



無理に短期間で体重を落とすのではなく、長期間で筋肉をつけながら脂肪を減らすことで、健康だけではなく、美しくなるという面でもこれだけのメリットがあるのだということを、しっかりとカウンセリングでお伝えしていくことが大切です。

○筋肉の間違いと豆知識

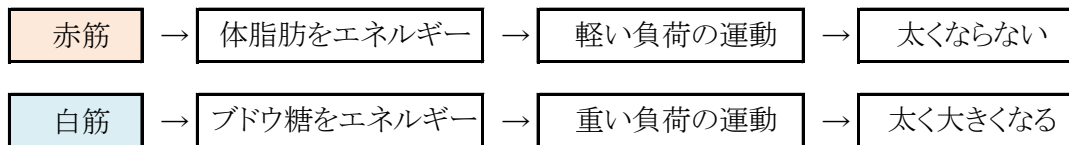
◇赤筋(せっきん)と白筋(はっきん)とは？

筋肉には赤筋(遅筋)と白筋(速筋)があります。ウォーキングなど長時間ゆっくりと行える有酸素運動では、おもに赤筋が活躍し、酸素とともに体脂肪をエネルギー源として燃やします。一方、短距離走や重量挙げなど瞬発力やパワーを必要とする無酸素運動で活躍するのは白筋で、主にブドウ糖をエネルギー源として利用します。ですから、ダイエットのためには、体脂肪をエネルギー源とする赤筋を使う運動を取り入れることが大切です。

一般に、負荷の軽いレジスタンス運動では、優先的に赤筋が使用され、負荷が重くなると白筋が使用されるので、前者を根気よく反復するのが良いこととなります。このような運動は「エアロビックレジスタンス運動」ともよばれています。

◇筋トレで腕が太くなる？

筋トレを行うと腕が太くなるという訴えをよく耳にしますが、負荷の軽い運動で鍛えられる赤筋の場合、腕が太くなることなどありえません。むしろ、この程度の筋トレすらやらないでいると、筋肉がたるんで、そこに脂肪がついて腕が太くなってしまいます。



◇筋トレをすればやせる？

ダンベル体操や筋トレに代表されるレジスタンス運動をしっかり行なえば、骨格筋(筋肉)が増え、基礎代謝も増えて、痩せやすい体質になる理論は間違いではありません。しかし、もう少し冷静に実際のダイエットの現場を分析し直して見る必要があります。なぜなら、普段行っている程度のレジスタンス運動で、筋肉はそう簡単には増えないからです。骨格筋の量を増やすのは本当に大変な作業で、ボディビルダーの人たちのような筋トレをしないと、目に見えて筋肉を増やすことはできません。

さらに、筋肉が1kg増えたとしても、それによって基礎代謝はどのくらい増えるのでしょうか？骨格筋は安静時には不活発な組織なので、残念ながら基礎代謝への関与は思いのほか少ないことが明らかになってきました。最近の研究データを集めてみても、1kgの筋肉量の増加で観察された基礎代謝の増加量は1日で10~20kcal前後という報告がほとんどです。ですから、汗水流して苦勞して、やっと筋肉を1kg増やしても、この程度の基礎代謝の増加では減量効果はほとんど期待できないという結論になります。すなわち、レジスタンス運動を取り入れたことで、基礎代謝は高まり、寝ている間にも体脂肪が燃えるなどという甘い期待を抱いてはなりませんし、運動を指導する側のスタッフも安請け合いをしてはならないということになります。

もちろん、ダイエット中に毎日10分~15分前後の筋トレを続けることはとても重要なことですが、それは筋肉量を増やすためではなく、筋肉を引き締めて格好よくシェイプアップするために行うという「目的意識」を、はっきりさせて頑張ることが大切です。

◇運動と体脂肪と骨と筋肉の関係

運動による消費エネルギーはさほど大きなものではありません。たとえば、30分歩いたあとにバナナを一本食べれば、差し引きゼロになってしまいます。

それでも運動が大切なのは、減量を進めるうえで、運動がいろいろと重要な役割をはたすからです。

減量をするときに、食事を減らすだけで運動を併用しないと、本来減らすべき体脂肪のほか、骨や筋肉等のいわゆる除脂肪活性組織(Lean Body Mass =LBM)までが減少し、やつれたり、プロポーションが悪くなるという問題が起きます。

軽度肥満の男性を一ヶ月間、減食のみで減量したグループと、減食に運動を併用したグループに分けて減量経過を観察したところ、どちらのグループとも同じ程度の体重減少に成功しましたが、運動併用グループでは、LBMの減り方が少なく、体脂肪が効果的に減少していることが明らかになりました。

○リバウンドの仕組みを知り、痩せにくい体質に

◇リバウンドの予防と対応

減量作戦で最終的に抱える大きな問題は、せっかく減らした体重が元にもどる、つまりリバウンドしてしまう事です。これは過激な食事制限で短期間に体重を減らしたり、無理をして長続きしなかった時におこります。

リバウンドしたら、また減量をすればよい、と考える人もいますが、これは勧められることではありません。体重の減少とリバウンドをくり返すことを「ウェイトサイクリング」といいますが、この現象が続くと、からだの中身が変わってしまうのです。特に食事療法だけに頼ったダイエットでは、体脂肪といっしょに筋肉も減ってしまいます。体重がもどるときには、おもに体脂肪のみが増加し筋肉は殆ど増加しません。リバウンドの回数を重ねるごとに、筋肉が減って、その分、体脂肪に置きかわり、しまりのないからだになってしまうのです。

◇太りにくい体質に変えていく

減量のペースはBMI25～30の人は、1ヶ月に1～2kg程度が適切です。急激に減量すると長続きしません。体重停滞期は、ふつう1～2週間ぐらい続きます。減量に失敗する人のほとんどは、この時期に挫折してしまいます。あきらめて元の生活パターンに戻ったり、いらいらして食べたりすると、体重はすぐ「リバウンド」してしまいます。

体脂肪1kgを減らすのに必要な消費エネルギーは7200kcal
毎日速歩20分を実行⇒消費エネルギープラス約100kcal
毎日ビール瓶1本またはアイスクリーム1個を我慢する⇒消費エネルギー マイナス約100kcal

1ヶ月後の体脂肪量→ $300\text{kcal} \times 30\text{日} \div 7200\text{kcal} = \text{約}1.25\text{kg減}$

1年後の体脂肪量→ $300\text{kcal} \times 365\text{日} \div 7200\text{kcal} = \text{約}15.2\text{kg減}$

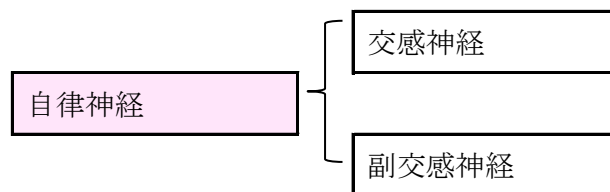
※モナリザ(=MONALISA)症候群

アメリカのプレイ教授は「モナリザ症候群」という新しい病態を提唱しています。モナリザとは、Most Obesity kNown Are Low In Sympathetic Activityの略で、その頭文字を取って(MONALISA症候群)となります。日本語に訳すと、「大多数の肥満者は交感神経の働きが低下している」ということとなります。

私たちのからだを支配している自律神経は、交感神経と副交感神経からなっています。昼間に活動的な生活を送っていれば、交感神経の働きも活発化して太りにくくなります。しかし、便利な世の中で長い間、不活発な生活を続けていると、交感神経の働きが鈍り、消費するエネルギーも少なくなります。十分に使われずに過剰になったエネルギーは体脂肪となって蓄えられ、太ってしまう…これが「モナリザ症候群」です。

モナリザ症候群は現代の日本人にも当てはまる現象です。高脂肪高たんぱくの欧米型の食生活が行き渡る一方で、電気製品や交通機関の普及により、以前ほどからだを動かす必要がなくなってきました。このために、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るようになってしまいました。太っている日本人は、過去30年で2倍～4倍に増えています。

気軽に食べられるファストフード店や深夜でも営業しているコンビニエンスストア、調理済み食品や自動販売機は、いつでもどこでも食べものを口にするのを可能にし、油断すると体脂肪を蓄えやすい環境が肥満者を増やしています。



不活発な生活を続けていると、交感神経の働きが鈍る

用語辞典

インスリン	膵臓より分泌されるホルモン。ブドウ糖を全身の細胞に運ぶ。また肝臓や脂肪細胞での中性脂肪の合成を促進し、その分解を抑制する働きがある。
基礎代謝	生命を維持する為に必要な最低のエネルギー。1日の消費エネルギーの約6～7割を占める。女性の基礎代謝量は1日約1200kcal、男性は1日約1400kcal。
鼠蹊部	そけい部とは人間の胴と下肢のつなぎ目である足のつけねの部分であり、深部で筋肉、筋膜、靭帯が組み合わさり腹腔内との境界ができています。
脂肪燃焼	最近の研究では、30分継続して歩いても、10分ずつ合計30分歩いても、体脂肪の燃焼には大差がないことが明らかになりました。ウォーキングは有酸素運動の代表ですが、時間がないから出来ないというのではなく、普段の生活の中でよく動き、活動的な生活を送ることで痩せ体質になります。
隠れ肥満	BMIから正常体重、低体重、と判定されても体脂肪率が高い人。
肥満	単に体重が重すぎる状態ではなく、脂肪(体脂肪率)が正常以上に増えている状態。
BMI	体格指数(Body Mass Index)の略。肥満判定用のものさしで、世界で最も広く使われている。体重(Kg)÷身長[m]÷身長(m)の式から算出する。
りんご型肥満	上体肥満。(お腹に脂肪がつくタイプ、男性に多い)
生活習慣病	糖尿病、心臓病、脳卒中、高血圧、高脂血症、などをいう。従来、「成人病」と呼ばれていたが、平成8年12月1日厚生省の公衆衛生審議会により変更された。
抗酸化物質	細胞の酸化を押さえ、免疫力を高め、動脈硬化やがんの予防に役立つ。
ビタミン	体内でのエネルギー利用と代謝の調節に必要不可欠、あるものは重要な酵素を作り、またあるものは他の物質が反応するのに必要な媒体となる。
食物繊維	植物成分のうち消化されないものの総称。エネルギーはほとんど計上されないが発酵性の食物繊維は大腸で常在菌により酸になり、これが吸収されてエネルギー源となる。腸内の有害物質を吸収して排泄する、血糖値やコレステロール値の上昇を防ぐ、水を吸収して胃でふくらみ満腹感をもたらす、などはたらきをする。
ミネラル	エネルギーの代謝調節の他、筋肉収縮や神経刺激伝達の調節、骨髄、血球の主成分になるなどの生理作用がある。
脂質	エネルギー源となって体温を保持、必須脂肪酸、脂溶性ビタミン(A、D、E、Kなど)を補充する役目を担う。
糖質	生命維持に欠かせないエネルギー源。他の栄養素より消化吸収が速く、脳細胞の活動に欠かせない。インスリンの分泌を刺激しやすい。
白色脂肪細胞	脂肪細胞には2種類あり、一般に脂肪細胞といわれているのが白色脂肪細胞。全身に広く分布しており、エネルギーを中性脂肪として蓄えている。脂肪細胞は成人のからだだけで約300～600億個あり、一度増えた細胞は減ることはない。ダイエットでは個々の細胞が蓄えている中性脂肪を減らすことを目的とする。
複合糖質	炭水化物(糖質)の中で、ご飯、麺類、パンなどに含まれているでんぷんなど。分子量が大きい糖質。
たんぱく質	筋肉、内臓、血液、骨作りに不可欠。遺伝子の構成成分、ホルモン、消化液の構成成分、必須アミノ酸は体内で合成できないので食事で摂らなければならない。
単純糖質	ケーキ、お菓子、果物、清涼飲料水などに含まれている、砂糖、果糖、ブドウ糖など低分子のものをいう。たいへん吸収がされやすい特徴をもっている。(⇔複合糖質)
酵素	生物が物質を消化する段階から吸収・輸送・代謝・排泄に至るまでのあらゆる過程に関与しており、生体が物質を変化させて利用するのに欠かせないもの。多くの酵素は生体内で作られるタンパク質を基にして構成されている。

サロンにおける痩身カウンセリング

○太るのには原因がある。

◇適正なカウンセリング

お客様がこれまでの生活の中で太ってしまいサロンを訪れたということは、かならず、これまでの生活の中に現在に至った理由(太った理由)があります。サロンにおけるカウンセリングでは、しっかりとその理由を知り、的確なアドバイスを行っていくことが大切です。また、お客様の過剰な思い込みによる過度なダイエットで健康を害してしまわないよう、初回のカウンセリングでしっかりと、体脂肪率やBMI、サイズなどによる管理とアドバイスを行っていかねばなりません。

◇理想の数値の設定

身長×身長×22(BMI)で標準的な健康体重を割り出しましょう。
身長160cmなら、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$ が標準的な健康体重ということになります。
ただしこれは、あくまで標準値であって、理想というわけではありません。

体組成計などを用いて、体脂肪率を測定しましょう。体組成計の種類やお客様の体質、計る時間帯などによって数値にバラつきは出ますが、目安としてとらえ、体重で管理するよりも理想的であることを伝えましょう。

続いて、メジャーを用いて正確なサイズを計り、洋ナシ型、りんご型など、肥満のタイプを大別します。

りんご型肥満

正式には「内臓脂肪型肥満」。お腹の皮が薄く、内臓脂肪が多くつくタイプ。一見太って見えないので肥満に気づきにくいことがあります。内臓脂肪が蓄積されすぎると動脈硬化や脳卒中の合併症を引き起こすため「悪性肥満」に分類されます。

洋ナシ型肥満

正式には「皮下脂肪型肥満」。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりの皮下に脂肪が蓄積するタイプ。一度つくとなかなか減らせないのですが、合併症を併発する可能性は少ないので「良性肥満」に分類されます。

◇太ってしまった原因を探る

お客様が太ってしまうのは、ほとんどがその生活習慣によるものであり、まずはその理由を突き止めるのが肥満解決への最短な方法です。
カルテによりその原因を探り、アドバイスをしていきましょう。

《肥満要因チェック表》

両親あるいはそのどちらかが太っている	2点	お菓子やジュース等甘いものを毎日とる	1点
幼児期や子供の頃に太っていた	2点	毎日お酒を飲む	1点
歩くことが少ない。車をよく利用する	2点	早食い、ドカ食い、ながら食が多い	1点
日常的に運動を行っていない	2点	夜食または間食をすることが多い	1点
脂っこいものや油をつかった料理が好き	2点	飲む、食べることでストレスを発散する	1点
合計	点	※0~4点 今のところ少ない 5~8点 やや多い 9点以上 とても多い	

※点数が多いほど肥満になりやすいのは確かですが、それよりも個々の内容に注目してまいりましょう。

◎具体的なアドバイス

両親あるいはそのどちらかが太っている

親が太っているということは、自分が太っているのも親の遺伝だと思いがちです。しかし、太ることの遺伝子による影響は、全体の約30%ほどです。残りの70%は、親と同じ家庭環境による、食習慣や運動習慣によるものなのです。生活環境を変えていくことで、肥満は解消されることをお伝えしていきましょう。

幼児期や子供の頃に太っていた

人間の脂肪細胞の数そのものが増えるのは、乳幼児期と思春期がもっとも大きいといえます。つまり、幼児期に太っていたということは、脂肪細胞の数そのものが多く太りやすい体質である可能性が高いといえます。しかし、脂肪の数自体が多くても、それぞれの大きさを小さくすることによって、肥満は十分に防げるのだということをお伝えしましょう。

歩くことが少ない。車をよく利用する

20分以上有酸素運動を継続しなくても、短時間ずつでも脂肪は燃焼していくことが分かってきました。あらためて運動をしようとするのは大変ですが、普段から少しのラクをやめて体を動かすことを心がければ、太りにくい体質になっていきます。

日常的に運動を行っていない

日常的に運動を行うには、楽しくなくては続きません。痩せるために苦勞して運動を行うのではなく、その運動そのものをたのしめるような趣味を見つけることが、結果的に肥満解消にもなっていくます。

脂っこいものや油をつかった料理が好き

ダイエットにおいて油は大敵。とはいえ、油を抜きすぎるのもよくありません。動物性の油よりも、植物性や魚油など、体に蓄積されにくい油を選ぶことも大事です。そのためにも、野菜や和食中心の食生活を心がけるとよいでしょう。

お菓子やジュース等甘いものを毎日とる

精製された砂糖は、体内に入ると一気に血糖値を上げる働きがあります。すると脳は異常を感じ、血糖値を下げる為インシュリンが放出されます。それにより脂肪を蓄積してしまいやすくなるばかりではなく、砂糖には中毒性もあるといわれています。甘いものを摂るときには、果物などから摂るように心がけます。

毎日お酒を飲む

お酒自体が太りやすいわけではありませんが、アルコールは食欲を増進する作用があります。また、アルコールを分解するのに大量の酵素を消費するため、お酒を飲む回数を減らすことが理想ですが、それが難しいなら、量を減らしたりつまみに気を付けるなどしていきましょう。

早食い、ドカ食い、ながら食が多い

食事をしてから脳が満腹感を感じるまで、20分ほどかかるといわれています。早食いやドカ食いは満腹中枢が上がる前に食べ過ぎてしまう傾向があり、咀嚼もされず唾液の分泌も少なくなることから、脂肪燃焼のための酵素が大量に消費されてしまいます。また、ながら食も食事に集中しないため満腹感や満足感が得られず、食べ過ぎてしまう傾向があります。食事の際には、食事の味や香りを楽しみながら、ゆっくり噛んで食べることをお勧めします。

夜食または間食をすることが多い

人間の体は3つのサイクルがあり、4:00から12:00までは排泄のサイクル、12:00から20:00までは摂取のサイクル、20:00から4:00まで吸収のサイクルなどと言われています。この、摂取のサイクルの時間に食物を摂るのが望ましいのですが、科学的に見ても夜間リラックスしている時間は副交感神経が優位になり、脂肪を蓄えやすくなります。食事は、夜8時以降はなるべく食べないようにするのが理想でしょう。

飲む、食べることでストレスを発散する

ストレスと肥満はあまり関係ないように思われるかもしれませんが、実はストレスこそもっとも肥満と関係しているともいえます。交感神経を低下させてしまい代謝を著しく下げってしまうほか、過食などの原因にもなります。スポーツや映画鑑賞など、なるべくストレス発散できるものを見つけるのも大事であるとともに、過度なダイエットそのものもストレスになってしまうので注意が必要です。

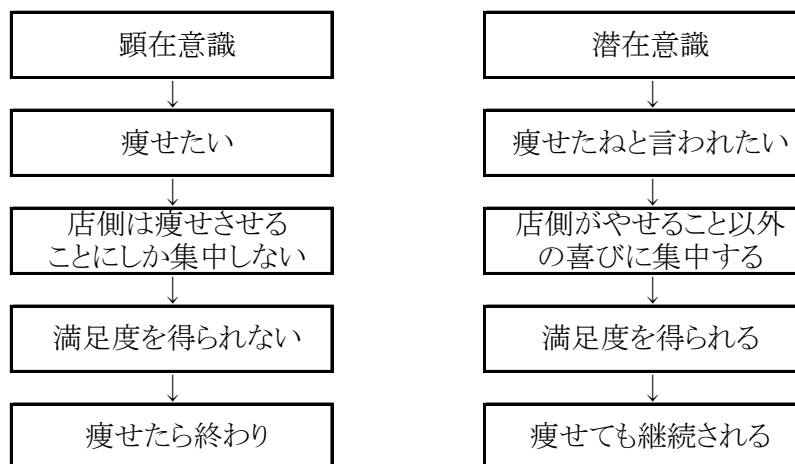
エステティックにおける痩身の現実

○似非科学という名の真実

ダイエットの世界において、エステティックサロンの存在は眉唾物が多いと揶揄されることもしばしばです。それはなぜか。医学的、科学的に根拠がなく国家資格でもないことでの弱みかもしれませんが、大きな理由は、確かな知識もなく、強引な売り付けなど店の利益ばかりを考えてお客様に被害を与えてきた、一部のサロンの心無い行動の影響によるものかもしれません。ただ、医学的、科学的根拠がないからといって、それが必ずしも間違いではないことは、多くのサロンやそのお客様方が証明しているといっても過言ではないでしょう。逆風の状態にあるエステティック業界だからこそ、しっかりとした知識をもとにアドバイスをおこない、本当の意味でお客様に満足を与えて喜んでいただかなければなりません。

○お客様が本当に望んでいること

痩身エステに来られるお客様は当然、「痩せたい」と思って来店されます。でも果たして、それが本当の理由なのでしょうか？それが理解できなければいつまでもお客様の本当の意味での満足度は上がりません。お客様自身も痩せたいと思っています。それが望みで目標だと思っています。では、もしも誰もいない無人島で綺麗に痩せたとして、本当に嬉しいでしょうか？おそらく、ただ虚しいだけだと思います。そう、お客様自身も気づいてはいませんが、本当は「痩せたい」が最終的な望みではなく、誰かに「痩せたね。」と言ってほしいのです。そこを満たしてあげることこそが、本当の意味でのお客様の満足度につながるのです。



たとえばエステに通い、1階で数cmサイズが減ったとしても、店を出て周りにそれに気付く人はほとんどいないといって良いでしょう。だからこそ、お客様と一丸となり、お客様以上にスタッフがそれを喜んで差し上げることが大事なのです。

うわー、サイズダウンしましたね！
一所懸命やらせていただいた私もとても嬉しいです！！
ぜひこの調子で、次回も頑張ってくださいね！！

○エステティックの限界

ダイエットにおいて、エステティックサロンは医療行為ではないため、施術効果には限界があります。また、薬事法などの兼ね合いもあり「痩せます。」と断言してはならないという原則もあります。施術に携わる者として、お客様に対してそのことはしっかりとお伝えしていかねばなりません。「痩せさせる」のではなく「あくまで綺麗に痩せるのをお手伝いする」という立場です。

また、お客様の日常生活において、サロンに通う時間は全体のほんの一部でしかありません。たとえサロンでどれだけ効果的なことを行っても、日常の生活習慣を変えない限りは、効果は半減してしまうということも、しっかりとお伝えしなければならない事のひとつです。それらをしっかりとお伝えしたうえで、お客様に納得していただき、ともに協力し合いながら結果につなげて行くことが大事なのです。

薬事法により禁止されている広告表現
(1) あたかも当該美容サービスのみにより痩身が可能であるかのような表示
(2) あたかも当該美容サービスのみにより体質が改善され、再度太る心配がなくなるかのような表示
(3) あたかも特別の食事制限を行うことなく当該痩身サービスを受けることにより、容易に、著しい痩身が可能であるかのような表示
(4) ○日で○○キロといった数字による表示や、実行前と実行後の比較対象写真の使用などで、確実に効能・効果が得られるような表示
(5) 通常ありえないような短期間で急激な痩身が可能であるかのような表示
(6) 痩身に関する利用者の体験例について、架空の体験例を掲載したり、利用者の体験例のうち事業者にとって都合のよい部分のみを掲載しているもの
(7) 痩せたいところを細くする「部分痩身」

※施術によって体重が減ったり痩せたりするのではなく、老廃物を取り除いて体を綺麗にスッキリと見せるという立ち位置が望ましい。



○効果的なカウンセリング方法

これまでのことを踏まえたうえで、実際にカウンセリングに入ります。流れは以下になります。

○お出迎え、お席への誘導

しっかりとラポールを取り、信頼関係を築く

○カウンセリングシートの記入・雑談

会話を楽しみながら書いていくのが良い

○お悩みを伺う

こちらが話すのではなく、なるべくどんどん話していただく

○お客様の言葉を受け入れつつ、丁寧に指導する

お客様を否定しない。肯定しつつ指導する。

○デメリットもしっかりと伝える

デメリットも伝えておかないと、クレームやトラブルのもとになる。

○未来への希望を見せる

痩せたあとの幸せな姿をイメージしていただく

○どうなっていきたいのかをお客様の口から言わせていただく

こちらが「こうしましょう。」と言うのではなく、お客様に「こうなりたい。」と言わせる。

○コースの説明をする

コース内容や料金などもしっかり分かりやすく伝える。

○採寸や計測を行う

事前に計測をしておくことで、施術結果が明確になり、モチベーションが上がる。

○施術に入る

全身全霊を込めて施術を行う。

○結果を心からよろこぶ

お客様以上に、オーバーなぐらい素直に喜ぶことが大切

○ホームケアや継続の重要性をお伝えする

短期集中が結果にもつながりやすい。

○次回のご予約やコースにつなげる

強制はしない。あくまでも決めるのはお客様自身。

○しっかりとアフターフォローを行う

サンキューレターやニュースレター、メルマガなどでその後もフォローをしていく。

痩身エステ予備知識

○セルライトとは

皮下組織中の血行が滞り、脂肪細胞の肥大化と共に、周辺にも老廃物が代謝されず溜まっていき、これがさらなる血行の低下を招き、脂肪細胞同士が付着し、大きな塊として成長する。皮膚をつまむと、ミカンの皮のように凸凹がはっきりわかるような状態です。このとき脂肪層も厚くなっています。

【セルライトと脂肪の違い】

脂肪	セルライト
男女両方につく	ほぼ女性のみにつく
全身につく	太もも、お尻、お腹を中心につく
皮下だけでなく内臓周りにもつく	皮下脂肪部分にもつく
単純に脂肪細胞が肥大化する	周辺組織を巻き込んで繊維化
肥満度と比例	痩せている人にもある
単純に脂肪が蓄積される	節食・運動ではほとんど小さくできない
節食・運動で減らすことが可能	血行不良、むくみを促進、悪循環

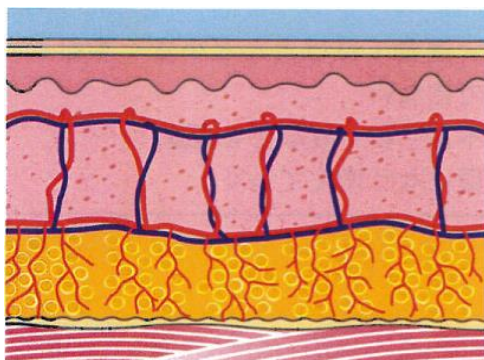
◇なぜ女性にできやすいのか

セルライトは女性のみにできやすいのは、女性と男性との皮下結合組織の違いによるものです。男性の場合は、脂肪細胞を支えるコラーゲンやエラスチンといった結合組織の繊維がクロスした状態で、脂肪細胞が表面に出にくい形状ですが、女性の場合はクロスしておらず、脂肪細胞が表面に向かって蓄積しやすい上に、皮膚も男性より薄いため、セルライトが目立ちやすいのです。また、男性に比べ女性は筋肉量が少ないため、身体が冷えやすく体液の循環も悪くなりがちのため、脂肪や老廃物が溜まりやすくセルライトができやすい体質といえるでしょう

◇セルライトがついているとどうなるか？

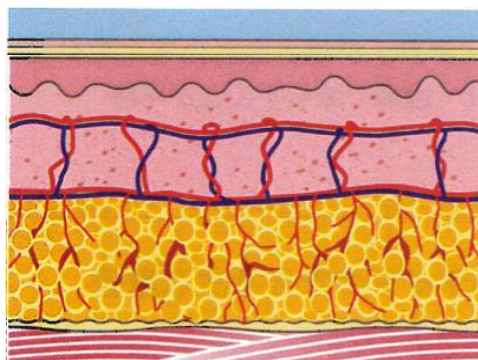
このセルライトがやっかいなのは、いくら食事制限のダイエットをしても、エクササイズなどの運動をしても、代謝されないことです。つまり、体重が落ちてでも下半身のサイズが変わりにくい原因は、セルライトにあったのです。

正常な状態



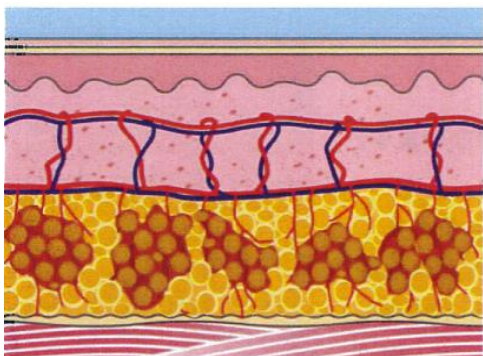
脂肪細胞は血管を介して栄養分を受け取り老廃物を排泄している。必要に応じて脂肪細胞からエネルギーを血中に放出して代謝することができる。

血行不良な状態



脂肪細胞は血管を介して栄養分を受け取り老廃物を排泄している。必要に応じて脂肪細胞からエネルギーを血中に放出して代謝することができる。

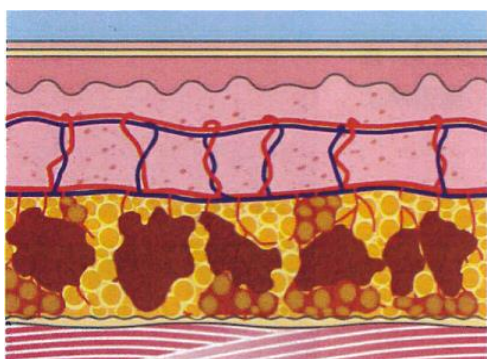
血行不良な状態から、大きく分けると4つの段階を経てセルライトは変化していきます。



① 第1段階……浮腫

脂肪細胞の周りに老廃物が溜まりだす。

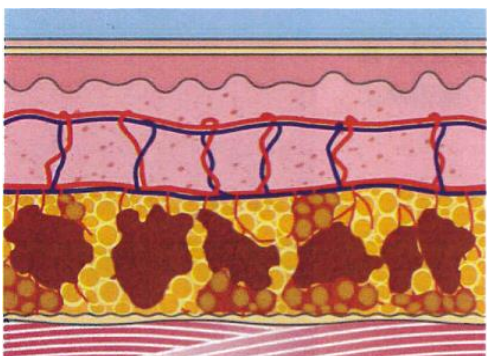
むくみがなかなか取れない。触るとやや硬い。
(ハンドマッサージなどの血行促進にて対応可能)



② 第2段階……重合

老廃物がさらに溜まり続ける。
栄養不足で死んでしまう脂肪細胞が出始める。

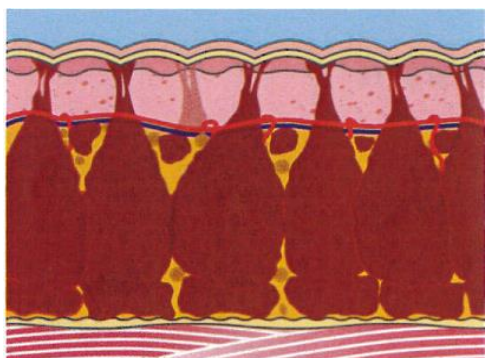
血色が悪い。毛細血管が浮き出る。触ると冷たく硬い。
(ハンドマッサージなどの血行促進にてギリギリ対応可能)



③ 第3段階……繊維症

溜まった老廃物ごとコラーゲンが脂肪細胞をネット状に覆い始める。

皮膚の上から触るとわかるようになる。
押すとなんとなく痛みを感じるようになる。
(ハンドマッサージなどの血行促進だけでは対応不可)



④ 第4段階……硬化症

さらにコラーゲンが大きな塊を形成(ブロック化)。

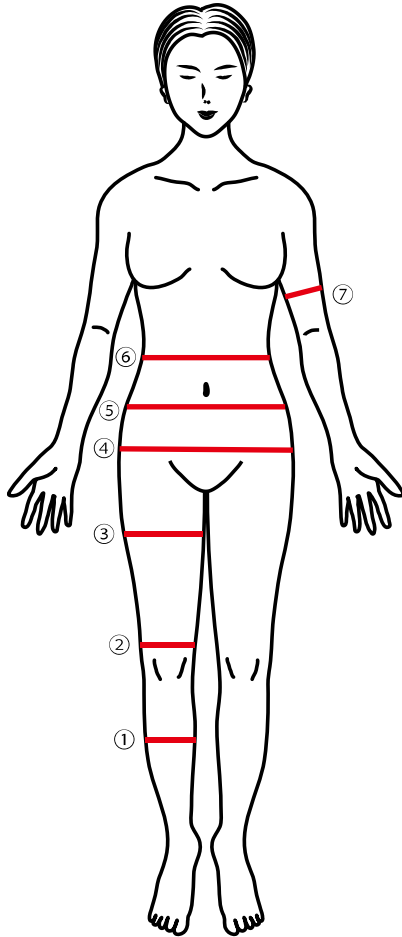
皮膚表面がオレンジの皮のようにボコボコしてくる。
コラーゲンの中の脂肪細胞は相当部分死滅し、
それ自体も老廃物として残留し、ボコボコしたコラーゲンの中で硬化していく。この段階では常時痛みを感じることはなくなる。
(ハンドマッサージなどの血行促進だけでは対応不可。
自分では代謝出来ない)

採寸方法

正確な採寸を行うために。
技術者間で採寸方法の統一をしていきましょう。

(1)測定位置

各測定位置はカルテに記入し、毎回同じ箇所が測れるようにしましょう。

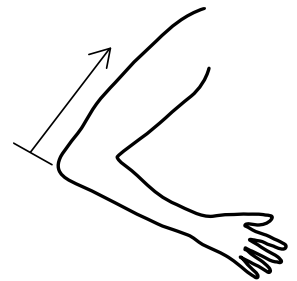


- ①ふくらはぎ: 床上～cm
横から見て一番太くなっているところ
- ②ひざ上: 床上～cm
ひざの皿の上で肉ののっているところ
- ③太もも: 床上～cm
横から見て一番太くなっているところ(付け根は×)
- ④ヒップ: 床上～cm
横から見て一番ヒップの大きいところ
- ⑤腹部: へそ下～cm
下腹の一番大きいところ
- ⑥ウエスト: へそ上～cm
一番くびれているところ
- ⑦二の腕: ひじ先～cm
一番太くなっているところ(付け根は×)

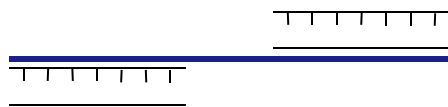
(2)注意点

- ①姿勢 お客様に立っていただいた状態で行ないます。
- ・ふくらはぎ～ヒップ 横から測ります。ヒップは両足をそろえていただきます。
- ・腹部～ウエスト 正面から測ります。
- ・二の腕 腰に手を当てていただき、横から測ります。

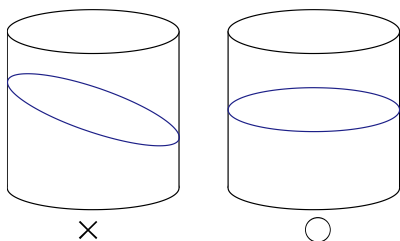
ひじ上はひじの先端
を基準に
測定位置を決める



②メジャーの置き方



←測定位置
メジャーを測定位置の上に置か下に置かず
統一しましょう。



メジャーはまっすぐに体に沿わせませす。
斜めになっていないか横や後ろを確認しましょう。

後ろの位置を見るときに
姿見を使用すると便利です。