

### 渋谷DSクリニック林院長がナビゲート！ お客様のダイエットを成功へ導く3つのポイント

#### Point 1 きめこまやかな記録

精度の高いデータ分析が  
カウンセリングの説得力を高めます

体の変化を理解するためにも、記録づけは重要な作業。お客様に体重の変化や毎日の食事の日記をつけていただくことも一つの手段ではないでしょうか。サロンワークにおいては体重やサイズだけではなく、一人ひとり違う脂肪のつき方や体型の傾向を把握することが大切。BFI(部分皮下脂肪指数)計測機器を使えば、各部位の皮下脂肪の厚さと脂肪率を直接測ることができますよ。



超音波画像計測装置  
BFI Measure  
上胸背部・腹部・腰部・大腿前部・大腿後部の5部位に小型プローブを当てただけで、皮下脂肪や筋肉の厚さ、セルファットを自動計測。体型バランスの評価し、タイプ別に分析コメントを表示。理想の体重をいれるだけでカロリー削減プランの計算がでたり、撮影した写真から瘦せた姿をシミレーションで見たります機能も。顧客管理ができるので、お客様ごとのきめこまやかなパーソナルプランが提案できます。

(株)誠誠社 ☎03-3234-1039  
http://www.seikosh-net.co.jp/lineup/measure/

編集部厳選！  
お役立ちグッズ

#### Point 2 生活習慣の指導

正しいダイエットは  
太るメカニズムを知ることから

リバウンドの可能性を極力低く、かつ健康的に痩せるためには、毎日の食生活はもちろん、睡眠、運動、精神のバランスなど生活全般におけるリズムを整えることが不可欠。正しい生活習慣をして心身のバランスがとれてこそ、真の美しさを手に入れることができるのではないのでしょうか。お客様の満足度につながるためにも、健康的な生活を基盤としたリバウンドのない痩身を目指しましょう。



公益法人認定資格  
肥満予防健康管理士  
healthy Diet Advisor  
厚生労働省認可、社団法人企業福祉推進協会研究所認定資格。日本肥満予防健康協会の理事長であり、ダイエットアドバイザーである宮崎健爾氏の授業を収録したテキストをもとに肥満のメカニズム、肥満解消、肥満と健康に関する正しい知識を学ぶ。全国各地で開催している通学講座のほか、通信講座も用意。カリキュラム修了後に認定試験を受験し合格すると「肥満予防健康管理士」の資格が授与される。

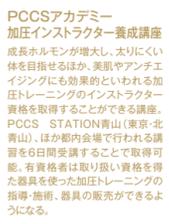
一般社団法人 日本肥満予防健康協会 ☎0120-804-316  
http://www.himanyobou.jp/qual

編集部厳選！  
お役立ちライセンス

#### Point 3 運動のすすめ

お客様ご自身に体を動かして  
いただく工夫を

年齢を重ねるごとに筋肉は落ち、筋肉が落ちると基礎代謝も落ちてしまうもの。痩せるためだけではなく、健康を考えると、運動の習慣はぜひおすすめしたい要素です。スポーツジムと提携したり、加圧トレーニングの資格をとってメニューに組み込むのもいいかもしれません。エステティックの受け身的な施術だけではなくお客様ご自身に、積極的に体を動かしていただけるような工夫ができるといいですね。



PGCSアカデミー  
加圧インストラクター養成講座  
成長ホルモンが増大し、太りにくい体を目指すには、美型やアンチエイジングにも効果的といわれる加圧トレーニングのインストラクター資格を取得することができる講座。PGCS STATION青山(東京・北青山)、ほか都内会場で行われる講習を6日間受講することで取得可能。有資格者は取り扱い資格を得た器具を使った加圧トレーニングの指導・施術、器具の販売ができるようになる。

PGCS STATION青山 ☎03-5775-3990  
http://pgcs-station.jp/page/pgcs-academy.html

編集部厳選！  
お役立ちライセンス

渋谷DSクリニックには栄養士のほかにも、筋肉・骨格を整えダイエット効率を上げる「整体師」、一人ひとりのライフスタイルを把握し身体的・心理的サポートを行う「看護師」、そして一人ひとりの心身の状態に合わせて漢方を調合する「漢方アドバイザー」、睡眠や生活習慣の指導を行う「インナービューティーアドバイザー」など、各方面から高い専門性を持つエキスパートたちが在

### お客様を否定しない、 「わかってあげる」ことが大事

大事。そういった意味でも、短期間で急激に体重を落とすようなダイエットではなく、長い目で見て、維持できる方法、を提案してさしあげることが大切です。まずは毎日欠かすことができない食事の面から生活を見直すことが健康的なダイエットへの一歩だと考えます」

「まずお客様を否定しないコミュニケーションをとること。そのつもりが無くても、ついつい理論的な説明をしたくなってしまふこともあります。お客様も人間である以上、わかっていても衝動にかられてついついやってしまう。こ

籍。さまざまな角度から患者様をサポートすることにより、確実に目標を達成できる仕組みをつくっている。」「一人だと挫折しがちなダイエットですが、信頼できる人に見守られながら取り組むことで、モチベーションが高まり目標をクリアしやすくなります。当院のように各専門家を配置するのは難しくても、エステティシャンの方が知識を備えることはできません。食事、栄養、運動、生活習慣、体の仕組みなど、幅広い知識を備えてお客様に生活習慣のアドバイスをすることができるになれば大きな信頼感にもつながることでしょう」



渋谷DSクリニック  
渋谷区渋谷3-11-2/パインビル1階  
TEL.....03-5464-7272  
URL.....http://www.dsclinic.jp

ともあります。肯定も否定もせず、お客様の話にじっくりと耳を傾け、二人三脚で頑張りましょう、というスタンスを伝えることが第一だと思います。予約日が近づいてきたら、ダイエットは順調ですか。体調はいかがですか、と、電話でのお声掛けをしてさしあげるのもいいかもしれません。お客様に寄り添う気持ちを伝えてさしあげること。やっぱりここに来てよかった、という気持ちになり、リピーターにもつながるのではないのでしょうか」

## 痩身を、科学する。

ダイエットを支える  
エステティシャンに

# 今、求められる 資質能力とは？

## ダイエット治療のエキスパートに訊く

エステサロン従事者にとっては、すでに目前までやってきている春夏のダイエット決戦に向けて痩身メニューづくりに本腰を入れる時期ではないだろうか。「痩身を、科学する。」と銘打った本特集では、まさにダイエット治療のエキスパートとして痩身分野を科学しつつつづけている渋谷DSクリニックの林博之院長のもとを訪ね、エステティック領域における本来の痩身のあり方、そして質・効率の高い痩身メニューを提供するための心構えを、手ほどきしていただいた。



渋谷DSクリニック  
林博之院長  
東京慈恵会医科大学卒。東京厚生年金病院形成外科医長を経て2005年にダイエット部分痩せ専門クリニックとして渋谷DSクリニックを開院。医学的理論に基づいたダイエット方法に着目し、一人ひとりに合わせた「オーダーメイド」ダイエットを提唱している。

### 健康を害してしまつては元も子もない

日本でも数少ない「ダイエット専門医師」として、独自のノウハウを培ってきた渋谷DSクリニック 林 博之院長。医学的見地からの数値測定、遺伝子レベルでの検査などをと、一人ひとりの状態に合わせてストレスやリバウンドのないダイエット法を提案。クリニックを訪れる多くの人が健康を損なうことなく、ダイエットを成功させている。まずは医学的立場からエステティック領域における痩身施術の考え

「エステティックサロンに求められるお客様は体重を落としたい、サイズダウンしたい、部分痩せしたい、など、ある程度ははっきりとした目的を持って来られる方がほとんどだと思いますが、その場合にまず注意して差し上げなければならぬことは、お客様が無理をしないか、健康的に痩せようとしているか、ということです。ストイックになるあまりに絶食したり、過度な食事制限をしたりする方もいらっしゃいます。そういった過酷なダイエットは拒食症や過食症を導き、それらの疾患がうつるの症状を呼ぶ恐れもあります。万が一、そのような兆候が見

### ダイエットは勉強と一緒！ 一夜漬けではなくコツコツと

ダイエットをする中でもっとも結果を左右するのが毎日の食事。渋谷DSクリニックのダイエット治療は食事療法が中心。専属の管理栄養士がおり、一人ひとりの目標とライフスタイルを踏まえた、もともと効果的な食事法を提案している。

「ダイエットは決して楽なものではない、ということのみならず、よくご理解されていると思いますが、一旦痩せることができたとしても、リバウンドが起こらないと安心できるまでには少なくとも3〜5年かかるといわれています。つまり、ダイエットが、成功した、といえるまでにはそれだけの長期間を覚悟しなければならぬのです。ダイエットは、一夜漬けでは長持ちしない勉強と同じで、コツコツの努力が