

イチから学ぼう!

# ボディケア機器 完全攻略

種類は?

効果は?

新たなボディケア機器が続々と登場する美容業界。お客様のお悩み解決のため導入したものの、正直違いがわからない……という人も多いのでは。改めてボディケア機器の種類とそれぞれの効果について理解を深め、お客様に自信を持ってオススメしましょう!

## それぞれの 特長を解説

### 吸引・ローラー

硬くなった皮下脂肪を吸引したり揉みほぐすことによって、燃焼されやすい状態にする手法。脂肪細胞が肥大し、代謝不良によって老廃物の排出がスムーズに行なわれずに凝り固まると、セルライトへと変化してしまう。この硬く分厚い皮下脂肪の燃焼・分解には、まず柔らかくして流す必要があるため、吸引・ローラーが脂肪へのアプローチの第一段階として有効。

Electrical Muscle Stimulation

### EMS

低周波で浅い表筋層に刺激を与えることで、血行促進、代謝向上、筋肉増強作用による引き締め効果が期待できる。0.1~1,000Hzが主流で、業務用EMSは中周波で1,000~10,000Hz、高周波は10,000Hz以上の機器もある。周波数が高くなると深い筋肉に到達するが、そのぶん筋肉を収縮させる力が弱まるため、低周波のEMSが一般的。

RF

### ラジオ波

「高周波」とも呼ばれる。ラジオと同じ10~300MHzの周波数を使用するもので、高周波治療、インディバ、ハイパーナイフなどが該当。体内に摩擦熱による温熱を発生させて、冷えた皮下脂肪を深部から温めて血行を促進する機能がある。これにより代謝が向上し、コラーゲンの活性化、デトックス作用、冷への改善などが期待できる。体内の皮下脂肪を燃焼しやすい状態へと変化させるが、脂肪の分解を目指すには筋肉運動との併用が必要。



「教えてくれた先生」

林 博之先生  
 渋谷DSクリニック渋谷院 院長  
 東京慈恵会医科大学卒業、同付属病院入局。東京慈恵医科大学形成外科講師、東京厚生年金病院形成外科医長を歴任。2005年にダイエット専門院・渋谷DSクリニックを開院、院長就任。これまでに10万人以上の治療実績を誇り、患者の目的に合わせたボディケアに取り組んでいる。



### エステサロンに求められることとは?

お客様が自宅でケアできない施術や手技など「これはどこにも負けない」という独自性を打ち出すことが最も重要です。また、客観的なエビデンスを掲示することはお客様の信頼を勝ち取るためにも必須。例えば推定内臓脂肪量がわかる機材などを導入し、ピフォーアフターできちんとした数値を示すことができれば説得力が増すはずですし、お客様のモチベーションも上がります。



HI-EMT

### 高密度電磁パルス

「高密度電磁パルス」を用いると、体を傷付けずに筋肉を鍛えられる。強力な電磁を利用し、体内に電気や熱を照射することなく体の表面から深部まで強力な筋収縮を引き起こすため、効率的な筋肉トレーニングが可能。また、筋肉のエネルギー需要が急上昇することで脂肪細胞の機能障害を誘発し、減少へと作用する。医療用ボディケア機器「エムスカルプト」では、MRIと等しい1.8テスラの強力な電磁を利用している。

Cavitation

### キャビテーション

キャビテーションとは「空洞現象」を意味し、超音波で体内の細胞間に発生させた気泡が弾けることで脂肪細胞の分解を促進する手法。周波数は20kHzほどで、低中周波に分類される。キャビテーションに関しては家庭用より業務用のほうが周波数が低く、より深くまで作用する。痛みが少なく、狙った部位をピンポイントにケアできる特長があるため、一般的に脂肪が落ちにくいといわれる部位への施術に適する。

What's this?

### 機器と周波数の関係

ラジオ波	10~300MHz
キャビテーション	20kHz程度
EMS	0.1~1,000Hz <small>※業務用 1,000~10,000Hz (中周波)</small>
高密度電磁パルス	100Hz程度

「周波数」とは1秒間に繰り返される電気の波の数のこと。周波数はメカニズムとして、低いほど波長が長く、刺激作用が強くなり、高くなるほど熱作用が強くなる。この「刺激」と「熱」の2つの作用を活用し、多様な周波数を利用した美容機器が開発されている。

次のページで  
管理栄養士が解説

**Q** それだけで痩せるの?  
**A** ひとつのボディケア機器を使うだけでは、効果はなかなか見えないのが正直なところ。異なる機能を持つ機器と併用することでさらなる結果をねらったり、もっと根本的なことをいえば、食事面への配慮をするなどダイエットを促したりすることも大切です。

**Q** どのくらいの頻度をオススメすべき?  
**A** 当クリニックでは、ラジオ波・キャビテーション・EMS・吸引ローラーに関して1週間に1~2回、HI-EMTは2~3週間に1回のペースをオススメしています。頻繁に施術すればいいわけではなく、体への負担や効果の出やすさを考える必要があります。

**Q** 誰にでも使えるの?  
**A** 人工ペースメーカーなど体内に金属が入っている方や、てんかん、糖尿病、高血圧、脳血管障害、骨粗しょう症、皮膚トラブル、精神疾患をお持ちの方、美容整形経験者などは施術できない可能性があります。妊娠中、または妊娠の可能性がある方も施術できません。

**Q** どうしていくつも種類があるの?  
**A** そもそも年齢や性別、体質の違いや脂肪の硬さなどが一人ひとり違いますし、筋肉を鍛えたい方や脂肪にアプローチしたい方など目的もさまざま。多様なニーズに対応できるように、周波数が異なる電磁波を利用したボディケア機器がたくさん開発されているのです。

林先生に質問!  
**ボディケア機器**  
 って…?



## 人によって効果のある機器が違う。

それぞれの機器はアプローチ方法も効果も異なるもの。お客様が何を目的に来店しているのか、ということを取り上げて提案することが大切です。どんな体になりたいと思っているのか、筋肉をつけたいのか、痩せた

いのかなどの希望をしっかりと伺い、その方の体質も考慮したうえで、目的に合う機器を使う必要があります。体質改善を求めている方であれば、高周波をオススメするなどして作戦を変えていくのもいいでしょう。

## お客様の理想のボディは？



## お客様に当てはまるカテゴリーは？



お客様にぴったりの

# ボディケア機器の選び方

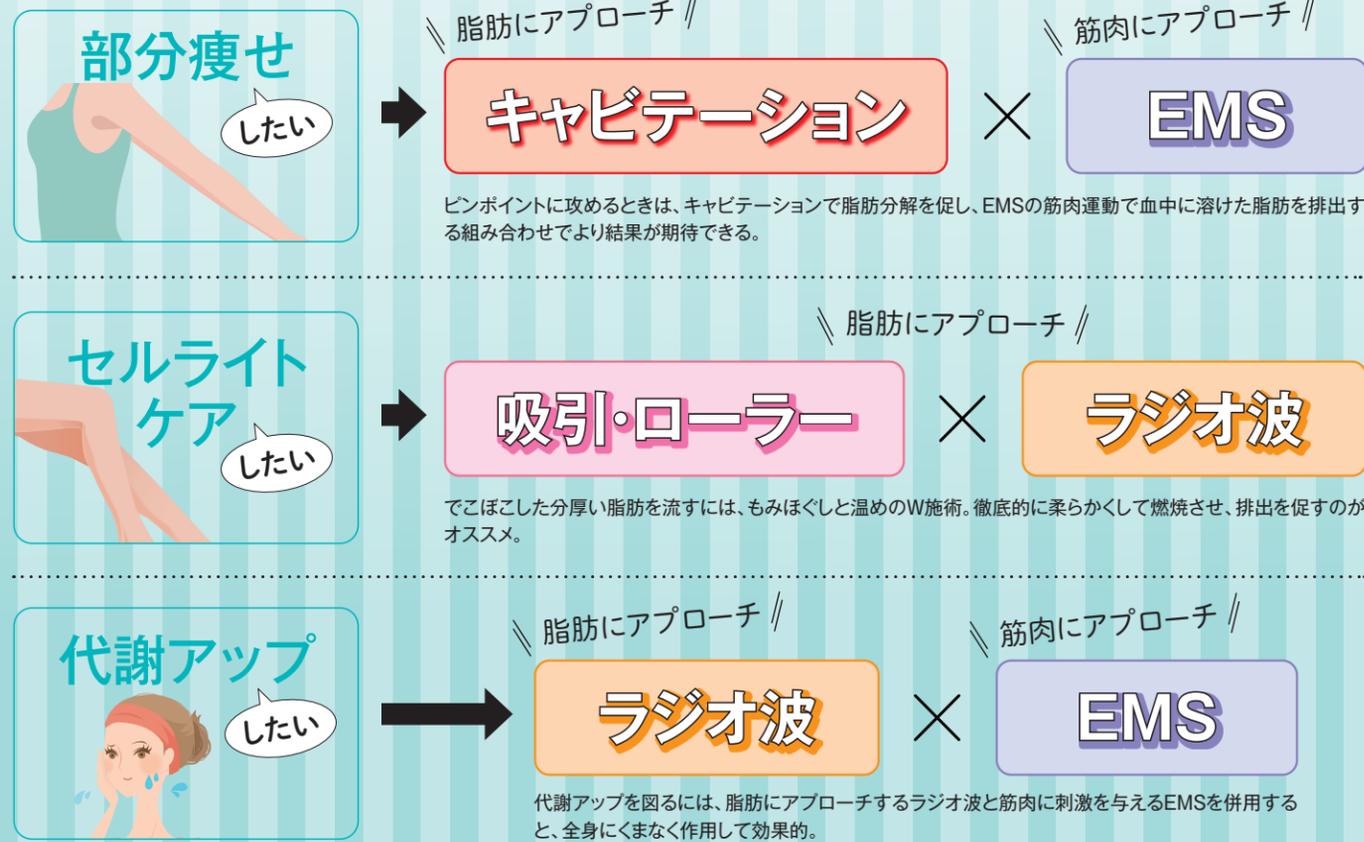
## 単体では効果が出にくい。

すべての機器は、その1種類の施術だけで効果を出せるものではありません。続けたとしてもお客様には満足してもらいにくいでしょう。ポイントは“組み合わせ”。結果出しのためには、お客様のモチベーションが続くように上手に励ましながら施術を続けていただき、複数

の施術を提案してコンビネーションによって効果を出していくのです。見た目の明らかな変化を期待する場合、特に部分痩せしたい場合は1種類の施術だけでは難しいので、組み合わせが重要になってきます。



## 目的別 オススメの組み合わせ



そして・・・本当に痩せたいなら機器だけではダメ！

### Point3

#### 「継続は力なり」と知るべし

食事制限は“継続”が大事なので、ストレスにならないよう無理強いせず、一人ひとりに合う提案をすることが重要です。お客様のマインドセットを促し、フォローアップを続けていくことが好結果を出す秘訣です。

### Point2

#### 正しい知識で意識を変える

間違った情報に左右されないことも大切です。例えば、糖質を全く摂らずにたんぱく質を摂っても、筋肉ではなくエネルギーにまわるので非効率的。プロテインは過剰に摂ると脂肪蓄積の原因になる場合も。正しい知識を味方に！

### Point1

#### バランス命。食べなさすぎもNG

食事を抜く、糖質を全く摂らないなどといった過度なダイエットは、代謝と体温の低下を招きます。低体温の体に施術をしても、効果は出にくいもの。不足および過剰摂取している栄養素を把握してバランスのよい食事を摂る必要があります。日々意識するのは大変ですが、そのサポートがエステティシャンに求められることでしょう。

## 機器の施術の効果をムダにしない！ 食事のポイント

郡山女子大学家政学部食物栄養学科卒業。若年層から高齢者まで男女問わず、一人ひとりのライフスタイルに合った食事指導に定評がある。

渋谷DSクリニック  
管理栄養士  
榎田 彩加さん

話を聞いたのはこの方！





## 人によって効果のある機器が違う。

それぞれの機器はアプローチ方法も効果も異なるもの。お客様が何を目的に来店しているのか、ということを取り上げて提案することが大切です。どんな体になりたいと思っているのか、筋肉をつけたいのか、痩せた

いのかなどの希望をしっかりと伺い、その方の体質も考慮したうえで、目的に合う機器を使う必要があります。体質改善を求めている方であれば、高周波をオススメするなどして作戦を変えていくのもいいでしょう。

## お客様の理想のボディは？



## お客様に当てはまるカテゴリーは？



お客様にぴったりな

# ボディケア機器の選び方

## 単体では効果が出にくい。

すべての機器は、その1種類の施術だけで効果を出せるものではありません。続けたとしてもお客様には満足してもらいにくいでしょう。ポイントは“組み合わせ”。結果出しのためには、お客様のモチベーションが続くように上手に励ましながら施術を続けていただき、複数

の施術を提案してコンビネーションによって効果を出していくのです。見た目の明らかな変化を期待する場合、特に部分痩せしたい場合は1種類の施術だけでは難しいので、組み合わせが重要になってきます。



## 目的別 オススメの組み合わせ



脂肪にアプローチ

キャビテーション

筋肉にアプローチ

EMS

ピンポイントに攻めるときは、キャビテーションで脂肪分解を促し、EMSの筋肉運動で血中に溶けた脂肪を排出する組み合わせでより結果が期待できる。



脂肪にアプローチ

吸引・ローラー

ラジオ波

でこぼこした分厚い脂肪を流すには、もみほぐしと温めのW施術。徹底的に柔らかくして燃焼させ、排出を促すのがオススメ。



脂肪にアプローチ

ラジオ波

筋肉にアプローチ

EMS

代謝アップを図るには、脂肪にアプローチするラジオ波と筋肉に刺激を与えるEMSを併用すると、全身にくまなく作用して効果的。

そして・・・本当に痩せたいなら機器だけではダメ！

Point 3

### 「継続は力なり」と知るべし

食事制限は“継続”が大事なので、ストレスにならないよう無理強いはせず、一人ひとりに合う提案をすることが重要です。お客様のマインドセットを促し、フォローアップを続けていくことが好結果を出す秘訣です。

Point 2

### 正しい知識で意識を変える

間違った情報に左右されないことも大切です。例えば、糖質を全く摂らずにたんぱく質を摂っても、筋肉ではなくエネルギーにまわるので非効率的。プロテインは過剰に摂ると脂肪蓄積の原因になる場合も。正しい知識を味方に！

Point 1

### バランス命。食べなさすぎもNG

食事を抜く、糖質を全く摂らないなどといった過度なダイエットは、代謝と体温の低下を招きます。低体温の体に施術をしても、効果は出にくいもの。不足および過剰摂取している栄養素を把握してバランスのよい食事を摂る必要があります。日々意識するのは大変ですが、そのサポートがエステティシャンに求められることでしょう。

機器の施術の効果をムダにしない！  
食事のポイント

話を聞いたのはこの方！



郡山女子大学家政学部食物栄養学科卒業。若年層から高齢者まで男女問わず、一人ひとりのライフスタイルに合った食事指導に定評がある。

渋谷DSクリニック  
管理栄養士  
榎田 彩加さん