CONFIDENTIAL

Iku-kin

育筋メソッド

※この資料は、よりわかりやすくお伝えする為、薬機法に適した表現を使用しておりません。

健康は筋肉でつくる　～カラダ年齢－１０歳　健康寿命＋１０歳～

　フェイシャル・痩身・ボディ市場は中高年の女性固定客に支えられ、横ばい傾向にあります。物が売れない時代、「美容」と「健康」、「健康」と「長寿」といったように消費の連鎖を起こしていく必要性があるのです。

　エステには治療的要素が求められ、マッサージサロンでは美容的要素が求められています。その二つの要素に共通する“キーワード”「筋肉」に着目しています。

筋肉は運動器としての働きはもちろん、体温調整、ホルモン分泌、免疫力など健康維持にかかせない働きをしています。運動や良質なたんぱく質を摂ることで筋肉は作られますが、女性や高齢の方には“自分でできること”に限度があります。その足りない部分を手技や商品で“筋肉をつくるサポートができたら“という想いで【育筋メソッド】を開発しました。

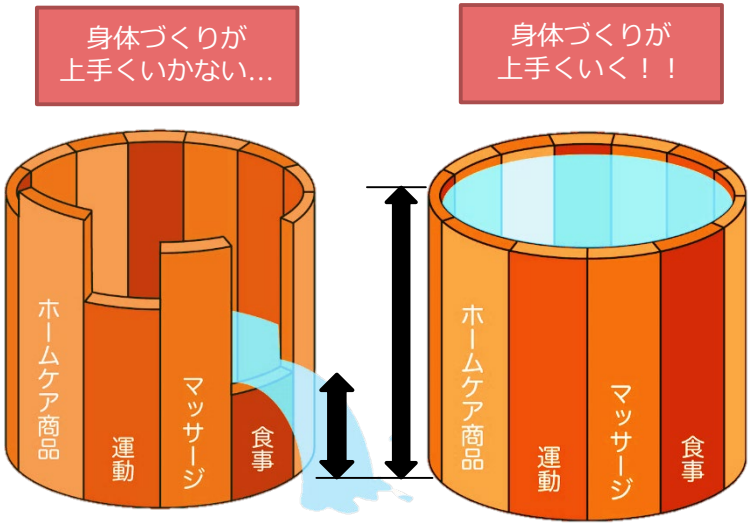
ただ筋肉を増やすだけでは意味がありません。脂肪と筋肉のバランスを考え、カラダ年齢を若くすること。“筋肉枯れ”の原因となる姿勢維持筋を強化し、健康寿命をのばすことを目的とした“働ける筋肉”を育てます。

食事や運動がベースにあって、そこにプロの技術、プロの商品を加えることで「筋肉を育てる」という新しい発想のメソッドをご提案致します。

育筋メソッドとは

～４つのアプローチから筋肉を育て「生活の質をあげていく」メソッド～

こんなに差がでる！！

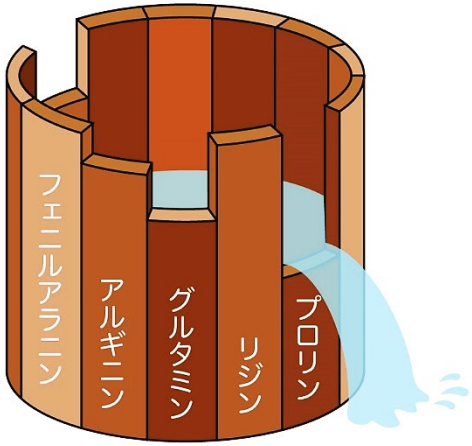


効率よく筋肉を育てるには４つのバランスが重要。
そのための正しい知識、プロの手技、ホームケアが
必要です。

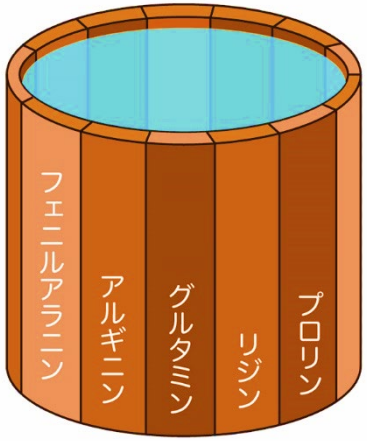
食べたもので身体はできている

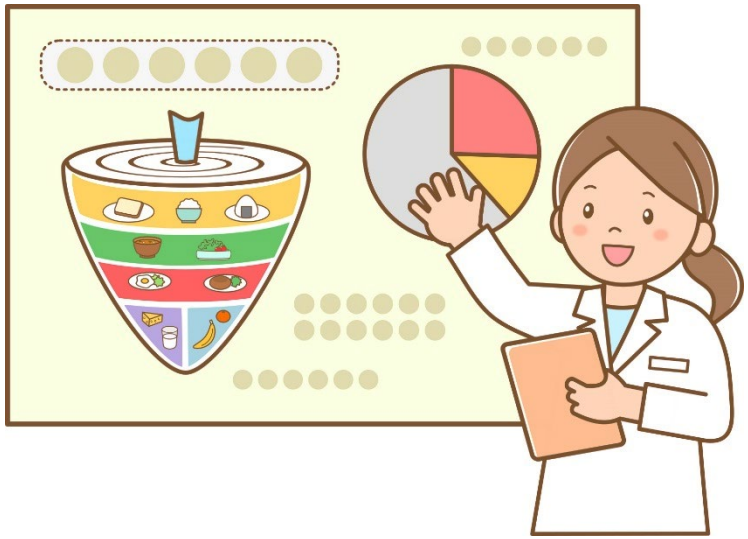
～何を消化吸収させたかで身体はつくられる～

【栄養が不足した桶】



【栄養がそろった桶】



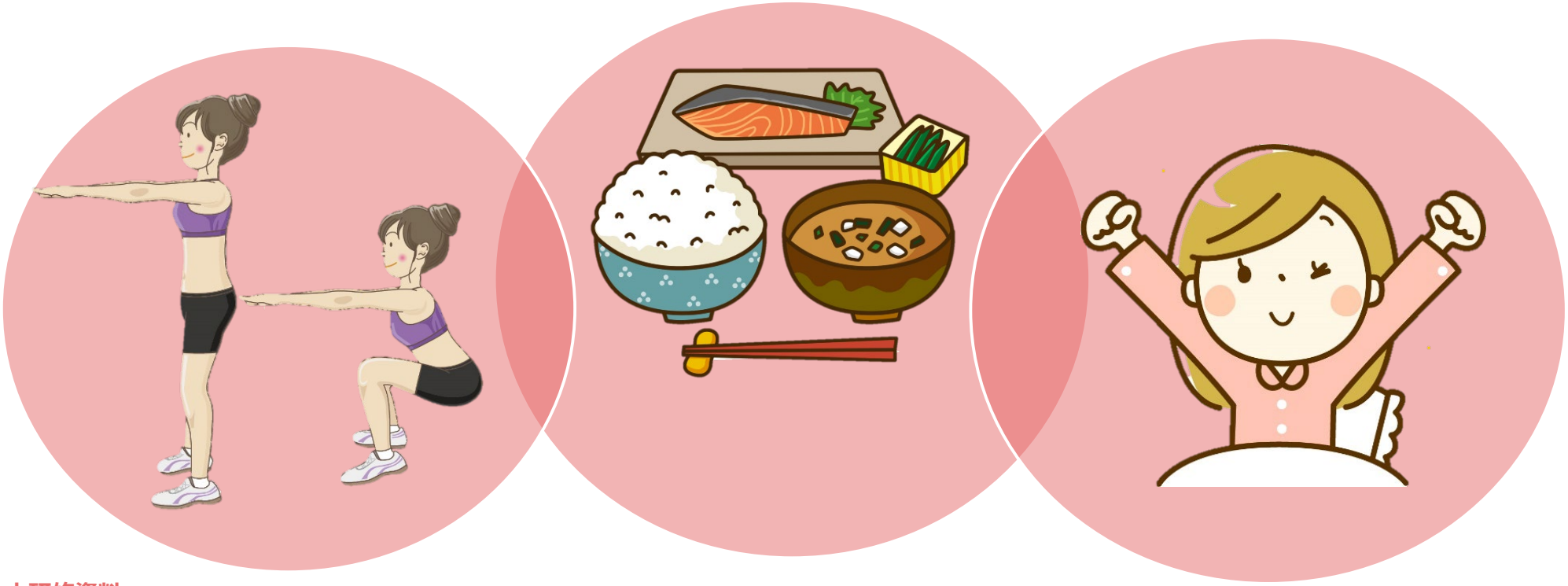


食べたものを消化吸収できる身体を作り、身体が消化吸収できる適切な量を摂取することがとても重要です。

「ドベネックの桶」という考え方。桶に水を溜めるとき、どんなに水を入れても一番短い板のところまでしか水はたまらない。栄養も同じで、一種類だけをたくさん摂取しても、足りない栄養素があれば、細胞はうまく合成できない。
この原則がわかっていると、体によい、とメディアに騒がれた食材をやたらに摂取するようなことはおかしい、ということもすぐにわかると思います。

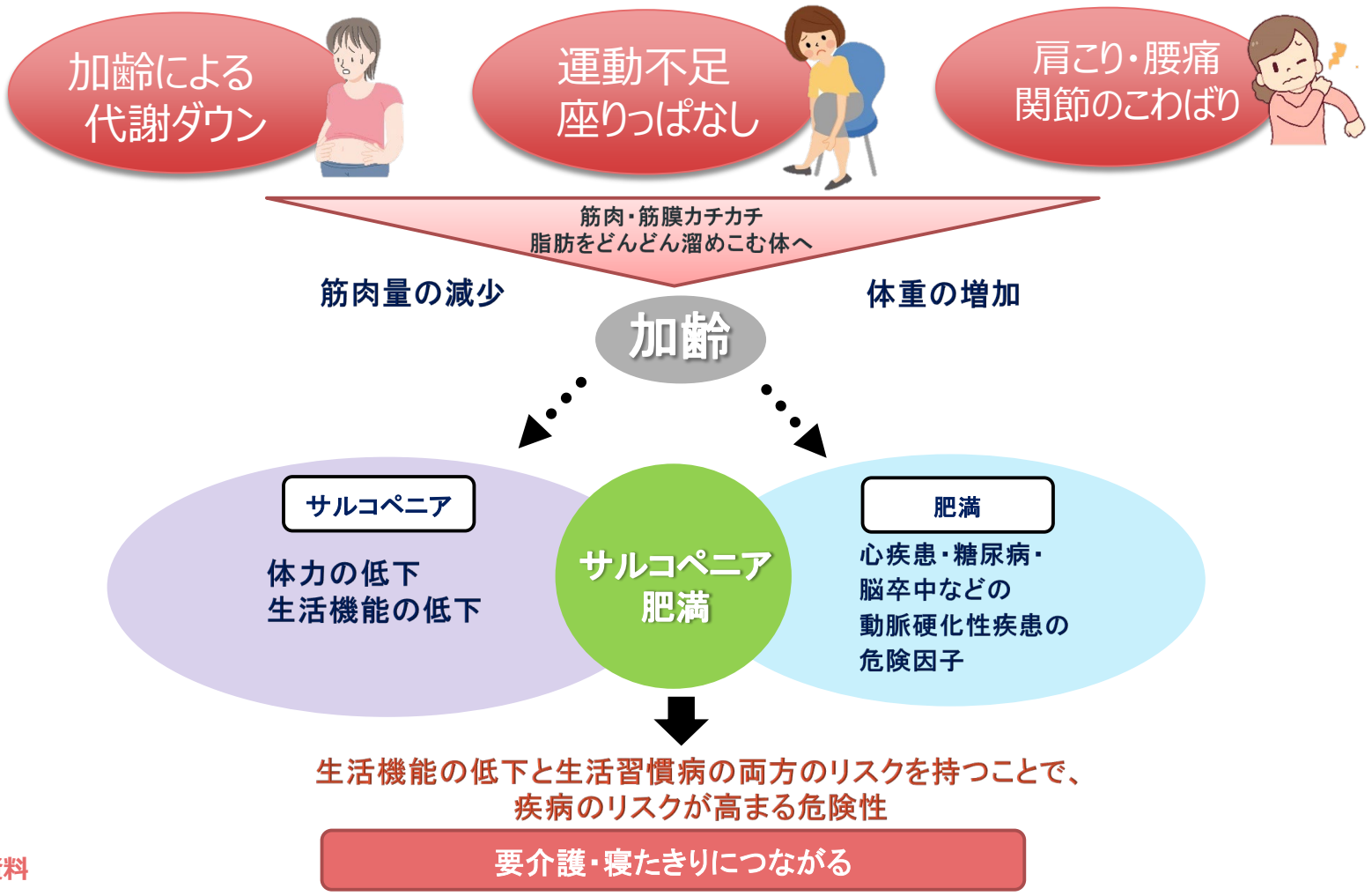
筋肉を作るのは食事・運動・休息

適度な運動は骨や筋肉に刺激を与え、成長を促します。運動中にタンパク質を補給することは、筋力を高めます。睡眠をしっかりとることで、回復が促され、筋肉が作られます。基本をおろそかにして筋肉はつくれません。



筋肉は何もしなければ確実に衰えます

～筋肉は20代をピークに1年で１％、10年で１０％減る～



代謝筋（姿勢筋）を育てる

～筋肉をつけてこそ、骨も強くなり、女性らしいくびれも生まれます～

1日歩く時間は
合計30分未満

肩こり・腰痛で
悩んでいる

何にもないところで
つまづく

1日5時間以上
座っている

同じ生活をしているのに
太りやすくなった

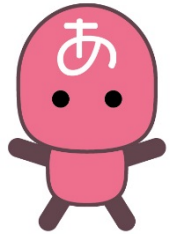
夕方になると足が
むくむ

肌に元気がないと
感じる

このような症状は筋肉が足りていないサイン！！

注目！

赤筋を増やすアディポネクチンに着目

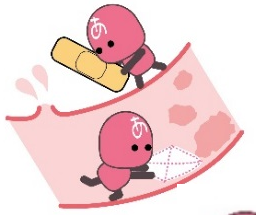


社内研修資料

超善玉ホルモン“アディポネクチン”とは

「アディポ」は「脂肪」、「ネクチン」は「くっつく」という意味で、脂肪から分泌されるホルモンのことです。
別名「長寿ホルモン」や「痩せホルモン」と呼ばれ、健康寿命をのばす超善玉ホルモンなのです。

傷ついた血管の修理屋さん



傷ついた血管を修復したり、血管にできたプラークを掃除したり、血液中のトラブルを起こさないように、働きかけるのがアディポネクチンです。

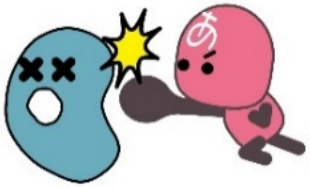
糖尿病の予防

アディポネクチンには、血糖値を下げ、インスリンの効きを良くする作用があります。アディポネクチンを増やすことで、結果として糖尿病の予防につながります。

高血圧の予防

アディポネクチンには血管を広げる作用もあり、血液の循環を高める効果も確認されています。

痩せホルモン



アディポネクチンは、筋肉や肝臓に働きかけて代謝を活性化して、脂肪酸を燃焼させてエネルギーに変えていく働きがあります。

メタボ改善の近道はアディポネクチン値を上げること

メタボの根本問題は、低アディポネクチン症であると言われています。

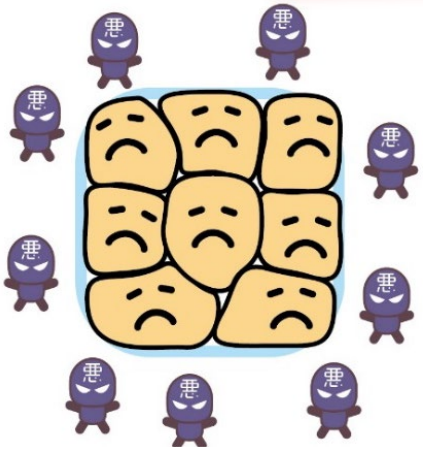
社内研修資料

アディポネクチン量を増やすことは健康維持につながります。

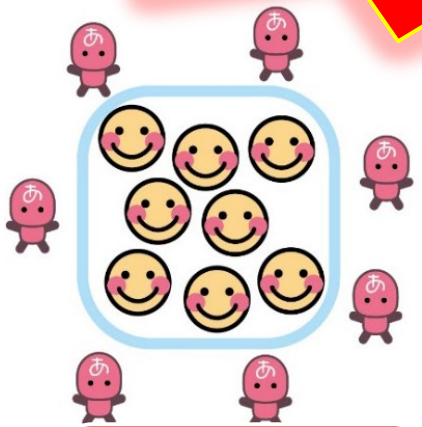
体内でアディポネクチンを分泌させるのが効果的

「アディポネクチン」は脂肪細胞から分泌されるため、当然脂肪が少ないとアディポネクチンの分泌も少なくなりますが、だからといって内臓脂肪が肥大化しすぎると悪玉が優勢になり、アディポネクチンは低下します。

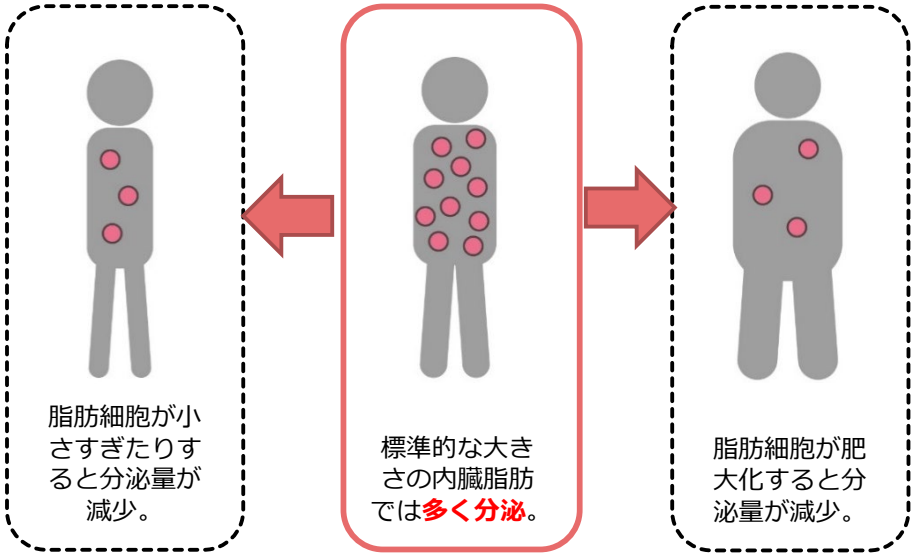
太り過ぎていても、
痩せすぎていてもダメ！



細胞が肥大すると悪玉が分泌され、アディポネクチンの分泌が減る。



１つひとつの細胞が正常の大きさだと、アディポネクチンがたくさん分泌される。



脂肪細胞が小さすぎたりすると分泌量が減少。

標準的な大きさの内臓脂肪では**多く分泌**。

脂肪細胞が肥大化すると分泌量が減少。

社内研修資料

育筋マッサージバームの特徴

～カラダ年齢－10歳　健康寿命＋10歳～

育筋
ﾎﾟｲﾝﾄ1

血管年齢を若返らせる

超善玉ホルモン“アディポネクチン”を増やして赤筋を育てます。

「アクティジム™ 」

育筋
ﾎﾟｲﾝﾄ2

老化や生活習慣病の原因

“脂肪筋”を減らして弾力のある筋肉を育てます。

「アクティジム™ 」 国際特許成分「ユニスリム」 フランス特許成分「ボディフィット」

育筋
ﾎﾟｲﾝﾄ3

筋肉のこわばりをとり体液循環を促進

筋肉をリラックスさせ“血流たっぷり”のコンディション筋肉を育てます。

「アルニカ 」　「ヘスペリジン」

こだわり
ﾎﾟｲﾝﾄ

- ☑筋肉をつかめて吸い付く密着感
- ☑ピンポイントにアプローチできる引っ掛かり
- ☑深部組織まで沈み込めるつっかかり
- ☑のびがよいバーム状のクリーム
- ☑ほぐれが早く施術者の負担を軽減
- ☑神経系からリラックスできるハーブの香り
- ☑ふき取り不要

社内研修資料

育筋メソッド ～エステ・リラクサロン様へのご提案～

美容と健康、筋肉の特化した新メニュー

～こんなサロン様におすすめ～

☑次世代の新メニューを探している
☑リバウンド防止、身体メンテナンス
☑深層のコリをしっかりほぐしたい
☑40代以降のお客様が多い
☑たるみに特化したアンチエイジングメニュー
☑身体のコンディショニングまで考えたい

60分

使用量 15g

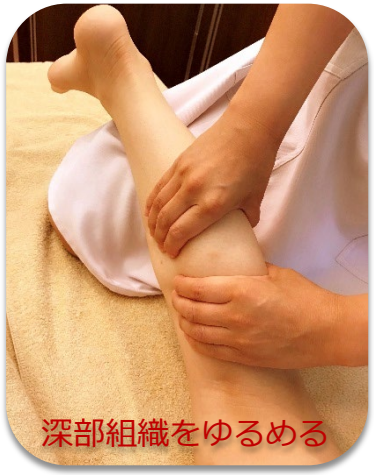
メニュー参考価格 ￥12,000

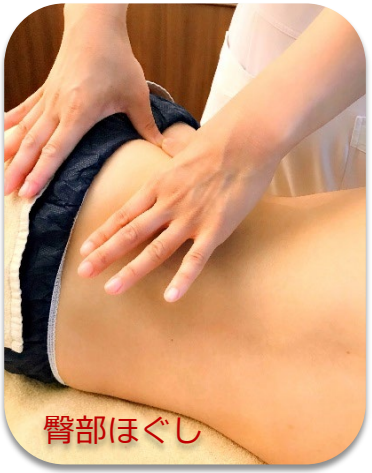
体験できます 所要60分￥4,000

・赤筋の多い深部組織の筋肉をターゲットにします
・関節などのこわばりをとり可動域をあげます
・骨格筋の歪みをとり筋肉バランスを整えます
・筋質を上げ体液循環のよい身体をつくります

関節をゆるめる

骨格筋バランス調整


深部組織をゆるめる


臀部ほぐし

側臥位アプローチ

Point

毎日育筋！

筋肉を育てるには毎日の積み重ねが必要です。ホームケア専用の
育筋クリームをご自宅で使用して頂くことで“育筋メソッド”は成り立ちます。

セス ボディクリームＲＳ150ｇ　定価￥8,000　サロン価￥4,800

社内研修資料

育筋メソッド　～痩身マシーンサロン様へのご提案～

痩せるだけじゃない、カラダ年齢を若返らせる“進化系スリミング”

～こんなサロン様におすすめ～

☑他サロンとの差別化をしたい
☑痩身だけで終わらせたくない
☑脂肪だけでなく筋肉にもアプローチしたい
☑来店ペースが空くとリバウンドしやすい
☑マシーンと組みあわせた新メニューを作りたい
☑とにかく結果をだしたい！！

50分

使用量
1部位　3g～

メニュー参考価格
￥12,000

ホームケアで
筋肉量アップ

セス ボディクリームＲＳ150ｇ
定価￥8,000　サロン価￥4,800

痩身マシーンではできないことをハンドでフォローしていきます。痩身マシーンのあと育筋バームを使用し、関節のこわばりをゆるませて可動域をあげたり、深部組織の筋緊張を細かく手で感じ取ることで、滞っている根本的な原因を見つけだすことが出来ます。骨格筋のゆがみを整えてバランスがとれる体づくりをしていくことで、ただの痩身エステではない“進化系スリミング”として差別化できる新メニューが作れます。さらにホームケアでしっかりサポートすることで、結果を早め、効果を維持し、リバウンドを防ぎます。痩身後の次の段階、体型維持やボディメイクのメニューにも最適です。

社内研修資料

育筋メソッド　～整体・鍼灸・治療家サロン様へのご提案～

● 育筋整体30分　￥2,800～

● 育筋リフレ（足or手）30分　￥1,400～

● 育筋ストレッチ60分　￥6,000～

● 育筋ロコモ

育筋マッサージバーム　300ｇ　¥6,800

- 塗り続けることで**赤筋が増える！！**
- 筋肉が増えることで**代謝**があがる！！
- 姿勢筋が強化されることで**見た目年齢が若返る！！**
- 筋肉に特化しているので**ほぐれる**のが早い！！

～育筋メソッドテクニカル講習のご案内～

育筋導入セットをご購入の方限定特典60%OFF

１ＤＡＹ講習（3時間）￥14,000（税別）

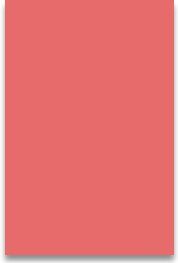
通常￥35,000

育筋メソッド導入セット　￥35,600（税別）

育筋マッサージバームとホームケア6本セットで
育筋ホームケア商品1本プレゼント

さらに！！特典付き

- **育筋メソッドテクニカル講習６０%ＯＦＦ**
- **サロンカウンセリングツール**
- **社外秘研修マニュアル**

【全成分】水、ｸﾞﾘｾﾘﾝ、ﾄﾘ（ｶﾌﾟﾘﾙ酸/ｶﾌﾟﾘﾝ酸）ｸﾞﾘｾﾘﾙ、ｼｱ脂、ｾﾃｱﾘﾙｱﾙｺｰﾙ、ﾐﾂﾛｳ、ＰＧ、ｽﾃｱﾘﾝ酸、ｽﾃｱﾘﾝ酸ＰＥＧ-５ｸﾞﾘｾﾘﾙ、ｽﾃｱﾘﾝ酸ｸﾞﾘｾﾘﾙ、ｽｸﾜﾗﾝ、ﾊﾟﾙﾐﾁﾝ酸ｾﾁﾙ、ｾﾃｽ-20、ｱﾙﾆｶ花ｴｷｽ、ﾊﾞﾁﾙｽ/ﾀﾞｲｽﾞ発酵ｴｷｽ、水酸化Ｋ、ｸﾞﾗｳｼﾝ、ｶﾌﾟﾘﾘﾙｸﾞﾘｺｰﾙ、ﾔｼ油ｱﾙｷﾙｸﾞﾙｺｼﾄﾞ、ｸﾞﾘｾﾘﾝ、ｺｰﾋｰ種子ｴｷｽ、ｾﾁﾙﾋﾄﾞﾛｷｼｴﾁﾙｾﾙﾛｰｽ、ﾏﾃﾁｬ葉ｴｷｽ、ＢＧ、ＰＥＧ-60ｱｰﾓﾝﾄﾞ脂肪酸ｸﾞﾘｾﾘﾙ、ﾎﾟﾘｱｸﾘﾙｱﾐﾄﾞ、水添ﾎﾟﾘｲｿﾌﾞﾃﾝ、ﾗｳﾚｽ-７、ｶﾌｪｲﾝ、ﾎﾟﾘｱｸﾘﾙｱﾐﾄﾞ、ｼﾞﾒﾁｺﾝ、ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ、ｸﾞﾙｺｼﾙﾍｽﾍﾟﾘｼﾞﾝ、ﾗﾍﾞﾝﾀﾞ油、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ油、ﾆｵｲﾃﾝｼﾞｸｱｵｲ油、ｾｰｼﾞ油、ｱﾗﾝﾄｲﾝ、ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ、ﾌｪﾉｷｴﾀﾉｰﾙ、ﾒﾁﾙﾊﾟﾗﾍﾞﾝ

社内研修資料