



望月真一

年齢 : 32歳

出身地 : 静岡県富士市

趣味 : サッカー、フットサル、
格闘技観戦、映画鑑賞

音楽 : エレファントカシマシ、
忌野清志郎、斉藤和義、Jazz

好きな言葉 : 一度の人生を楽しむ

最近の取り組み : 映像などではなく実際に生で自分の目で見ると、自分で体験する

■ ミオンパシーとの出会い

幼少期から続けているサッカーで高校生の時に足首の捻挫を経験してから癖になる。その後、筋力が足りないという思い込みで高強度の筋トレを行い、腰痛、膝痛を患う。この痛みと一生付き合いながらのプレーと思っていたが、ミオンパシーにて改善。

同じ痛みで悩んでいる方のサポートができればと、セラピストとしての道を志す。

自身でも大好きだった甘いもの、お酒の摂取を控えるなど食事内容、運動と改善に取り組み、身体のメンテナンスを欠かさない。

■ 食事内容

朝 : プロテイン30g+バナナ

昼 : 適量糖質高タンパク質食

夜 : 適量糖質高タンパク質食

サプリメントカクテル : BC、BT、B3(ナイアシン、ナイアシンアミド)、B6(ピリドキサル)、C、D、E、Mg、Zn(亜鉛)、EPA/DHA、ロディオラ、グルタチオン

■ 運動

毎日30分のジョギング、時間がある時は高強度のダッシュ、筋肉に刺激を与える程度の筋トレ。週1程度でサッカーやフットサル。

■ 体組成計 2018/12/29

身長：180cm、体重：67.3kg、体脂肪率：9.1%、筋肉量：52.7kg、基礎代謝：1692カロリー、体水分率：66.6%

■ AGE 2018/12/29

26/144

■ 血液検査 2018/12/18

フェリチン：102、血糖値(GLU)：78、肝機能(AST/ALT)：35/28、脂質代謝(中性脂肪/HDL/LDL)：63、61、87

食事内容や運動など次から次へとお勧めの情報が出てきますが、まずは自分でも体験するようにしています。

実際に自分で体験することで身体の変化もわかり、説明ができるかと思えます。食事では、果実食のみ、グルテンフリー、糖質制限と経験。運動はストレッチ、体幹トレーニング、筋トレ、ヨガなど取り組みました。自身の経験なども踏まえて、運動、食事内容など細かくヒアリングし、症状やお身体の状態もそれぞれ違いますので、その方に合った適正なアドバイスができればと思います。

最短で改善からメンテナンスまで進捗できるように、施術の組み立て、日々の生活での取り組みなど一緒に考えていきます。もちろん痛みの箇所も確認しつつ、全体のバランスや動きも含め、根本の原因となっている筋肉、栄養面にアプローチしていきます。