

和歌山県紀の川市×リライブウェア 共同実証実験結果報告書

株式会社りらいぶ
仙台市泉区長命ヶ丘3丁目27-3
オメガコートビル1F
電話 022-343-1250
FAX 022-343-1923

実証期間

2023/07/19 ~ 2023/08/10

市町村名

和歌山県紀の川市

実験概要

リライブウェアを上下セットで着用して行う。定量評価のための計測を行い、着用前・着用2週間後・未着用1週間後に「立位体前屈・肩の可動域」を計測。また、定性評価を行うためのアンケートも実施し、着用前に参加者が書き出した「身体の不調」について着用の2週間後・未着用1週間後にどのように変化したかの数値的变化を測定する。

※被験者は腰痛・肩こり・ひざ痛・睡眠・手の痺れ等、何かしらの身体症状がある方。

実証施設名

紀の川市立 こばと保育所

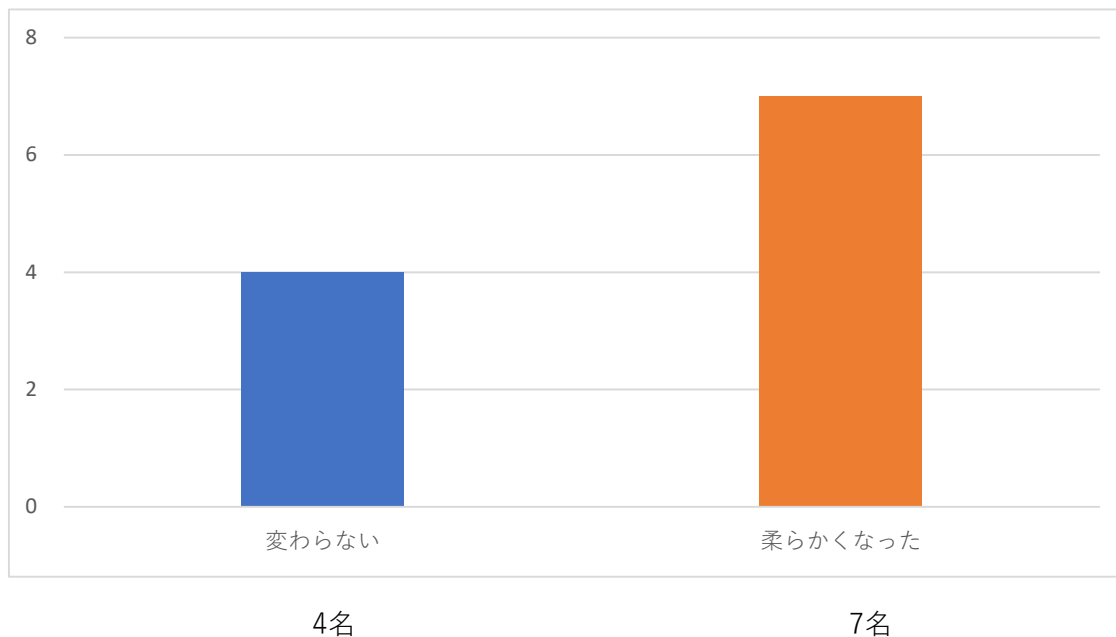
検証人数

40代	女	3
50代	女	7
60代	女	1
計	女	11

平均年齢

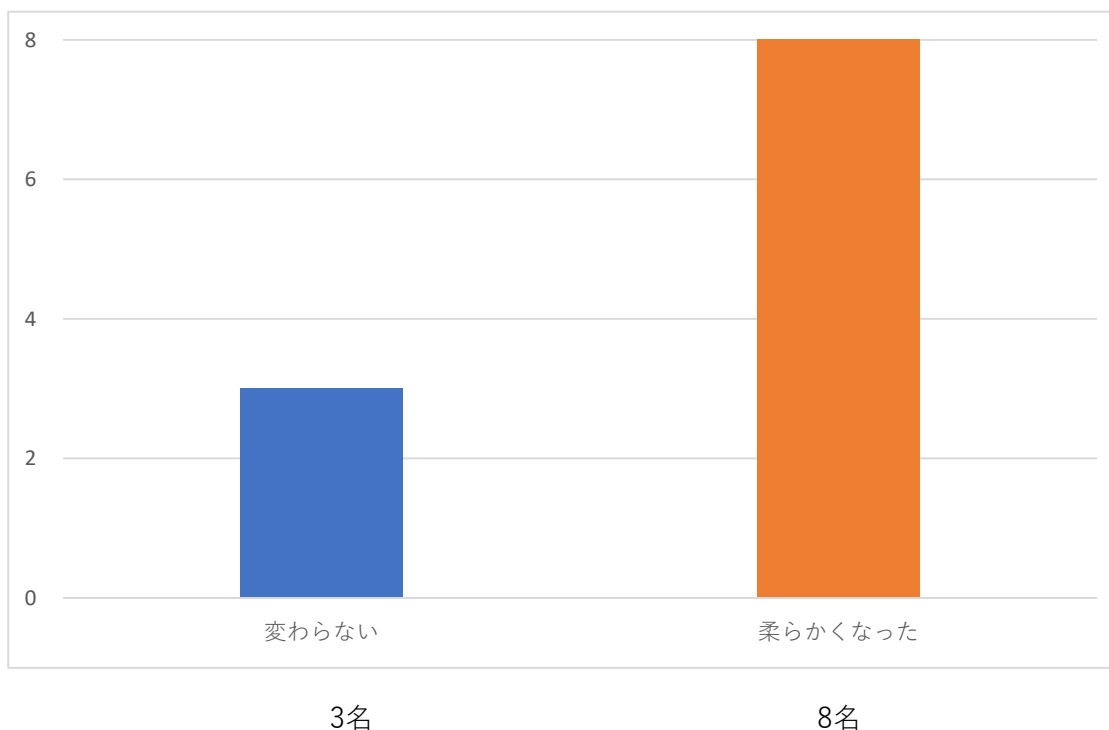
55歳

① 2週間着用した「前屈」の計測結果（11名計測）



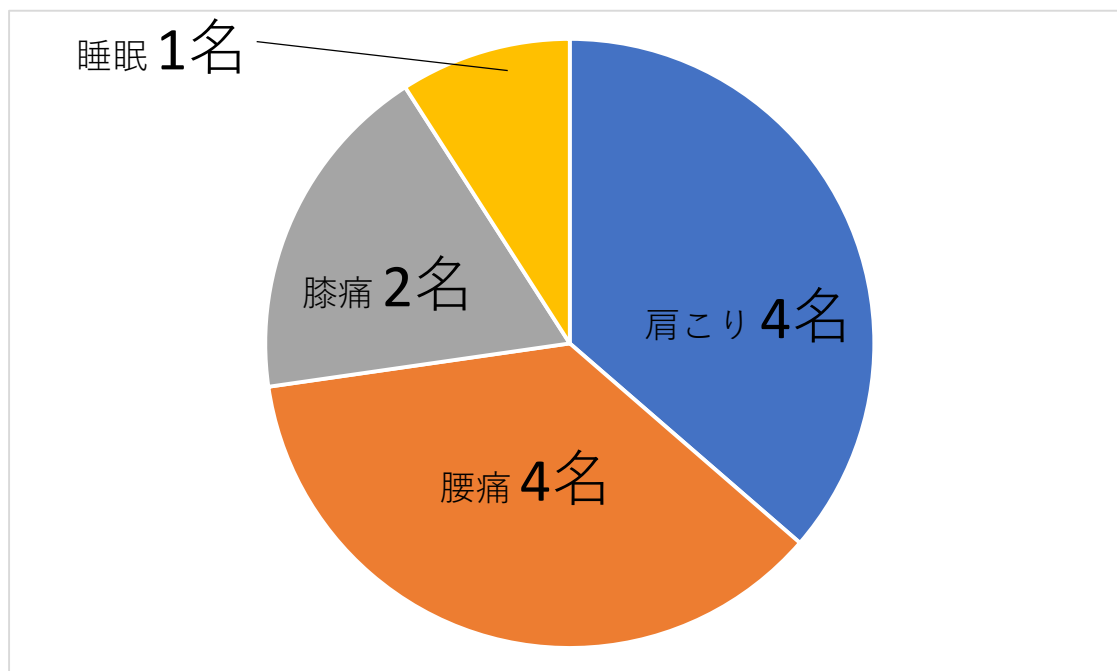
11名中7名が、着用前と比較し前屈が向上しました。
数値改善が大きい方は着用後約6cm向上する結果となりました。

② 2週間着用した「肩の可動域」の計測結果（11名計測）

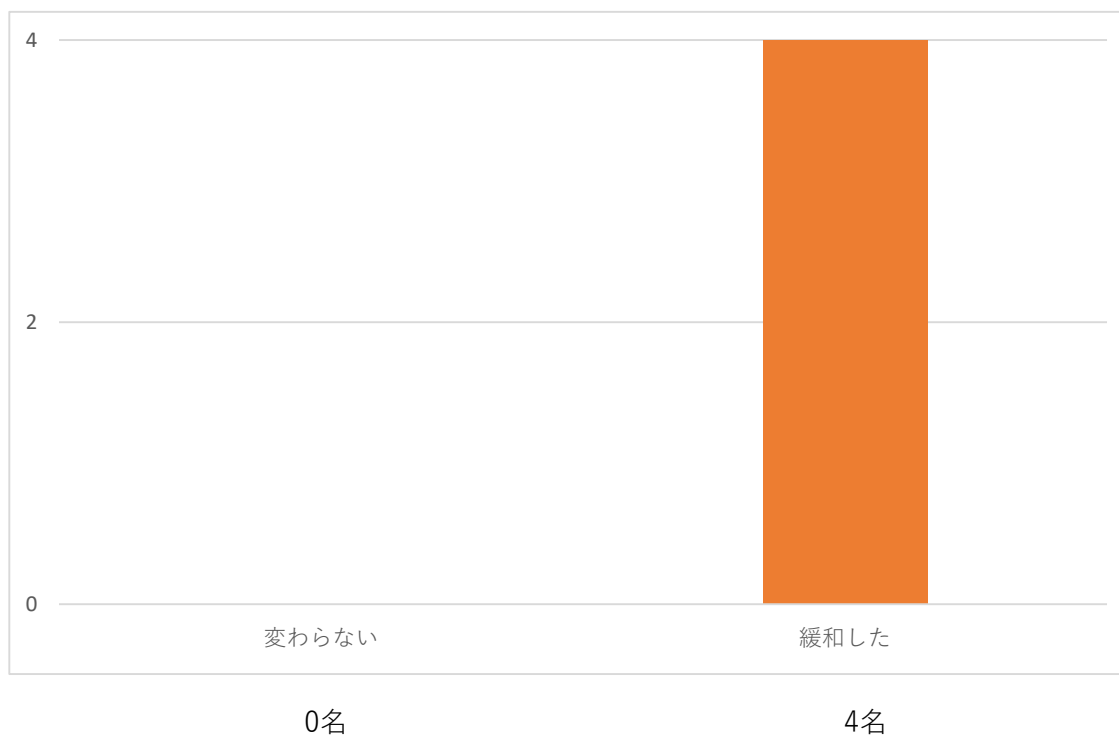


11名中8名が、着用前と比較し肩の可動域が向上しました。
そのうち4名が着用前と比較し15cm以上向上する結果となりました。

③着用前の最も深い身体のお悩みを選択してください (11名)

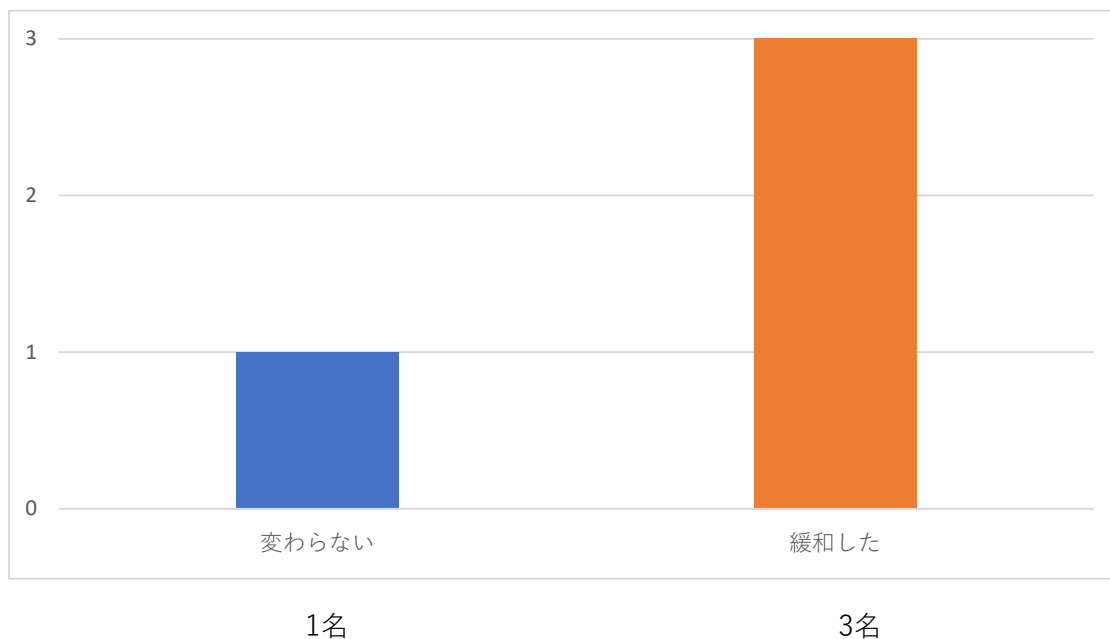


④2週間着用した「肩こり」の変化 (4名)



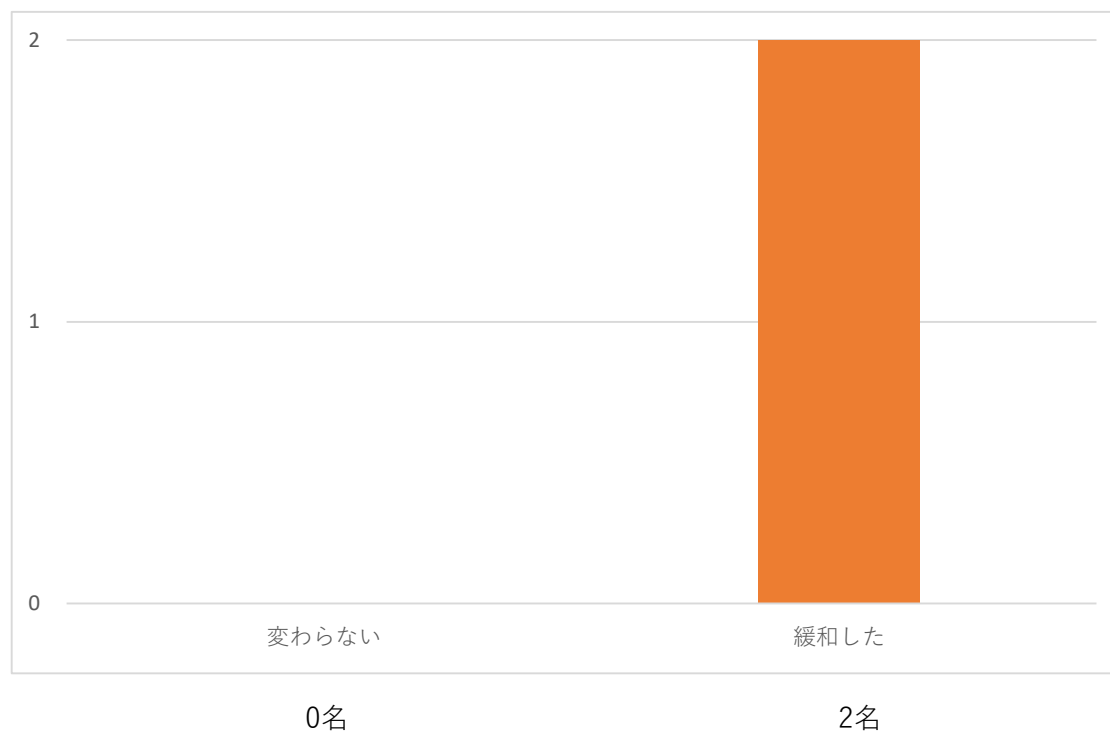
4名全員が、着用前と比較し痛みが緩和しました。

⑤ 2週間着用した「腰痛」の変化（4名）



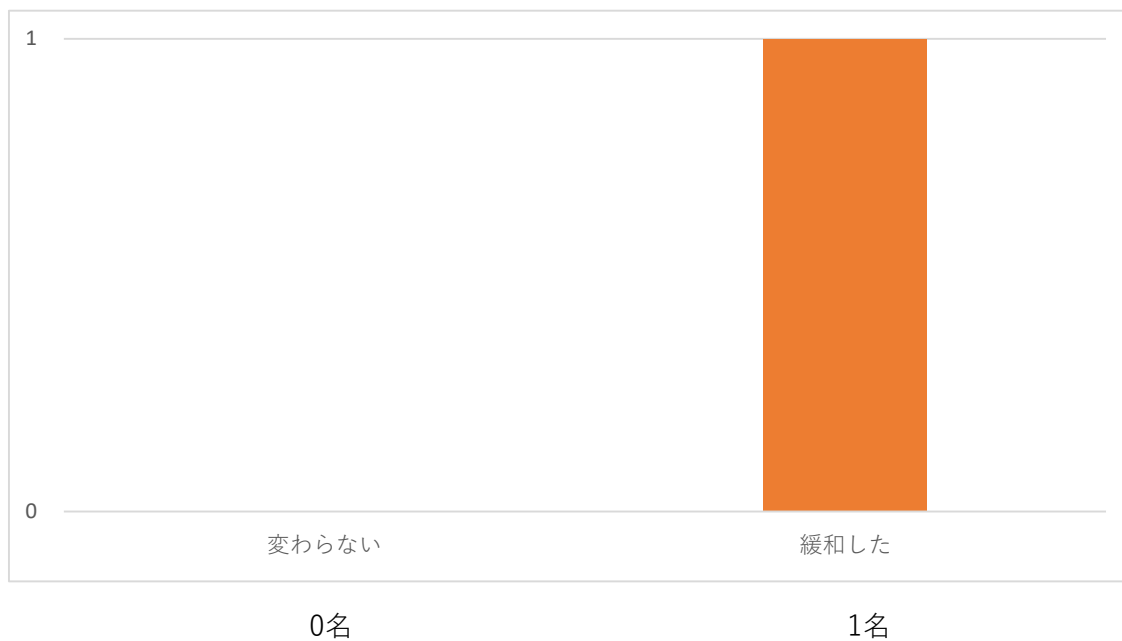
4名中3名が、着用前と比較し痛みが緩和しました。

⑥ 2週間着用した「膝痛」の変化（2名）



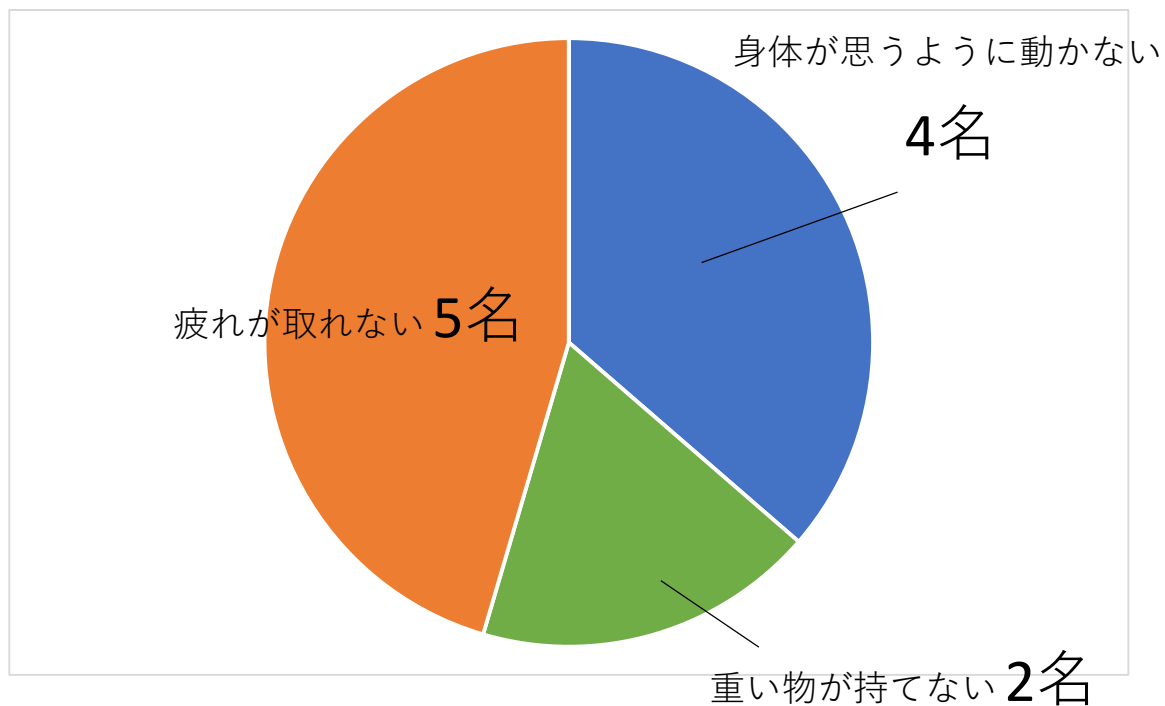
2名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。コメントにて「ひざ痛にとても効果がありました。ありがとうございました。」とお声をいただきました。

⑦ 2週間着用した「睡眠」の変化（1名）

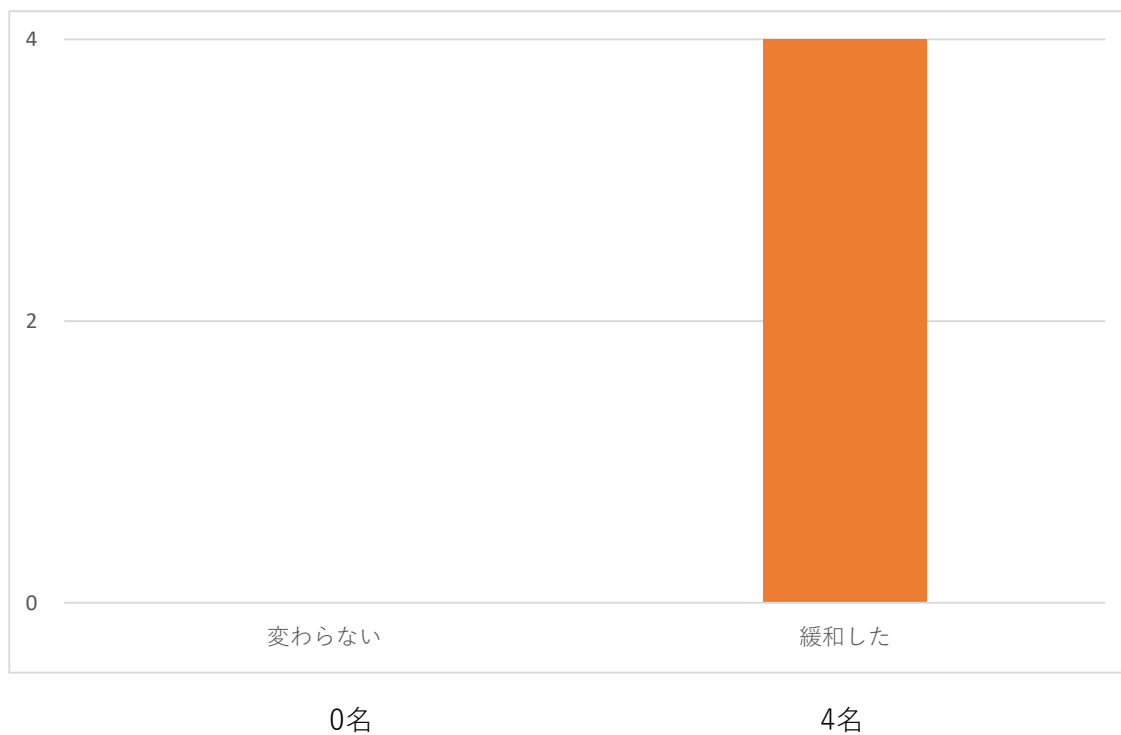


1名全員が、着用前と比較し痛みが緩和しました。

⑧着用前の最も深い仕事でのお悩みを選択してください（11名）

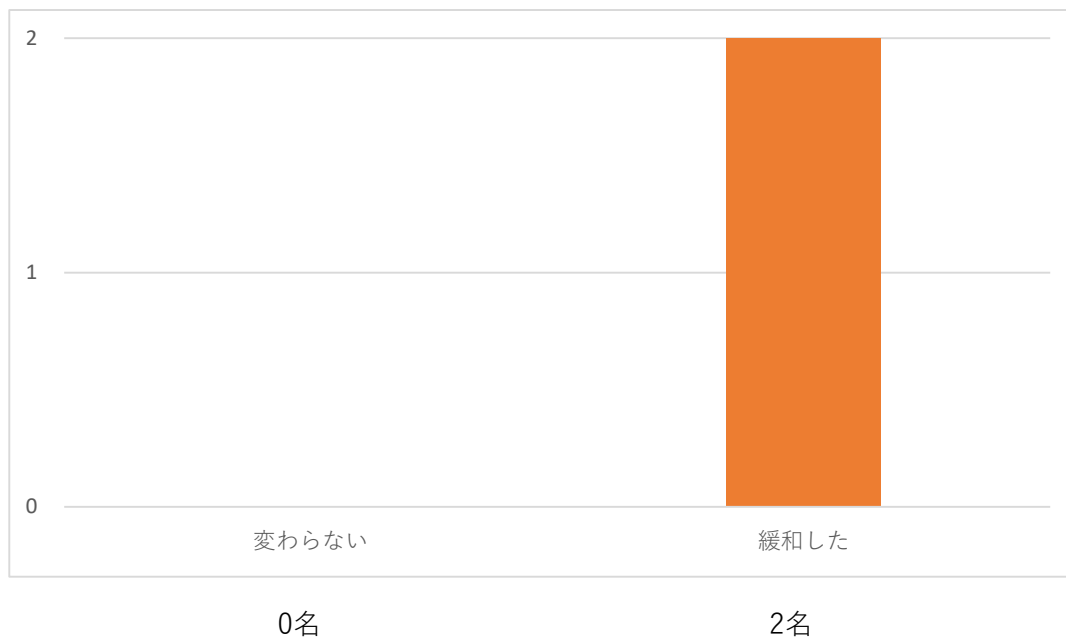


⑨2週間着用した「身体が思うように動かない」という不調の変化（4名）



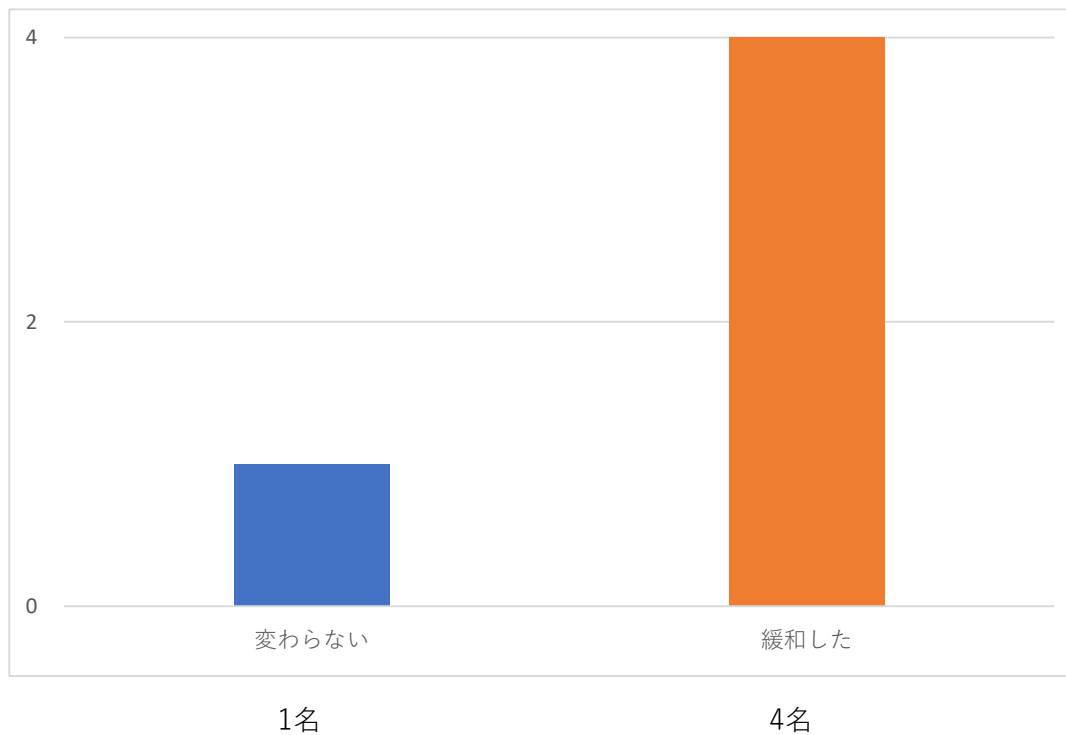
4名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑩ 2週間着用した「重い物が持てない」という不調の変化（2名）



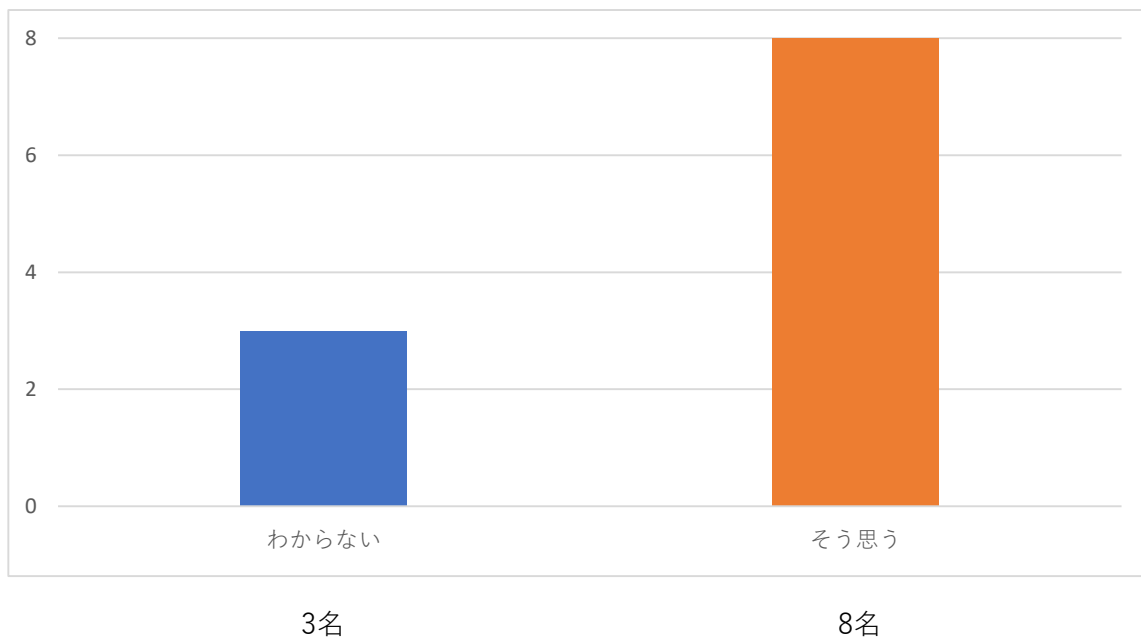
2名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑪ 2週間着用した「疲れが取れない」という不調の変化（5名）



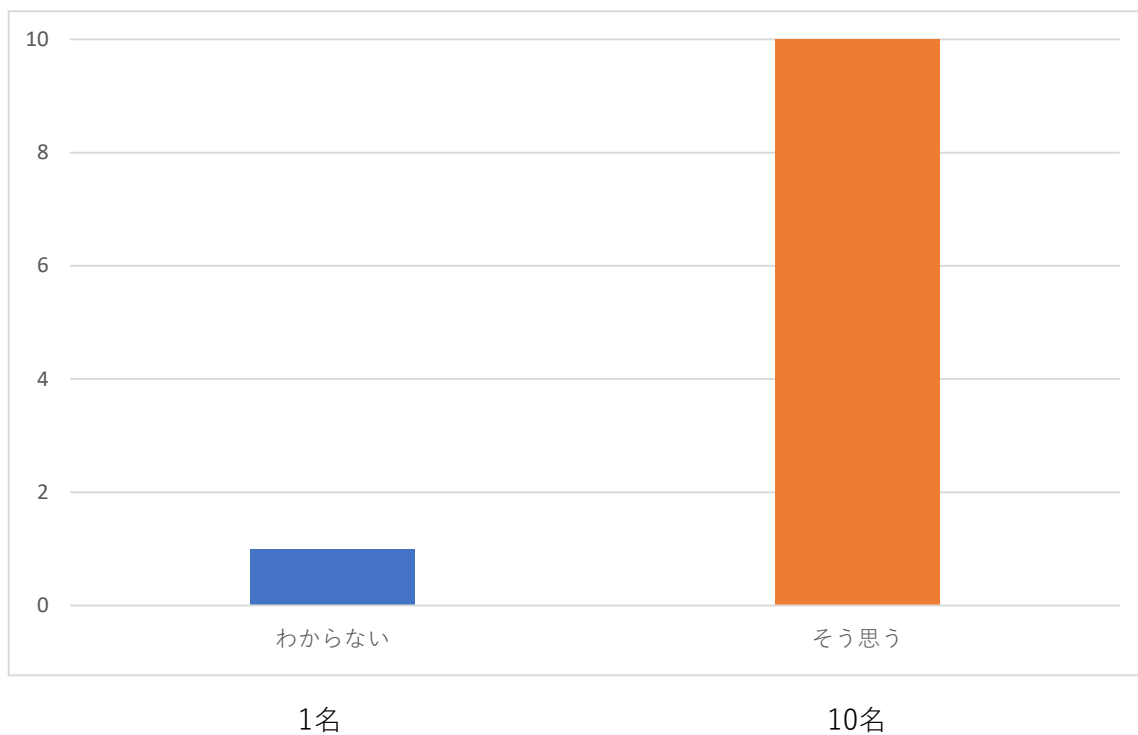
5名中4名が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑫ リライブウェア着用で仕事が楽に感じましたか？ (11名)



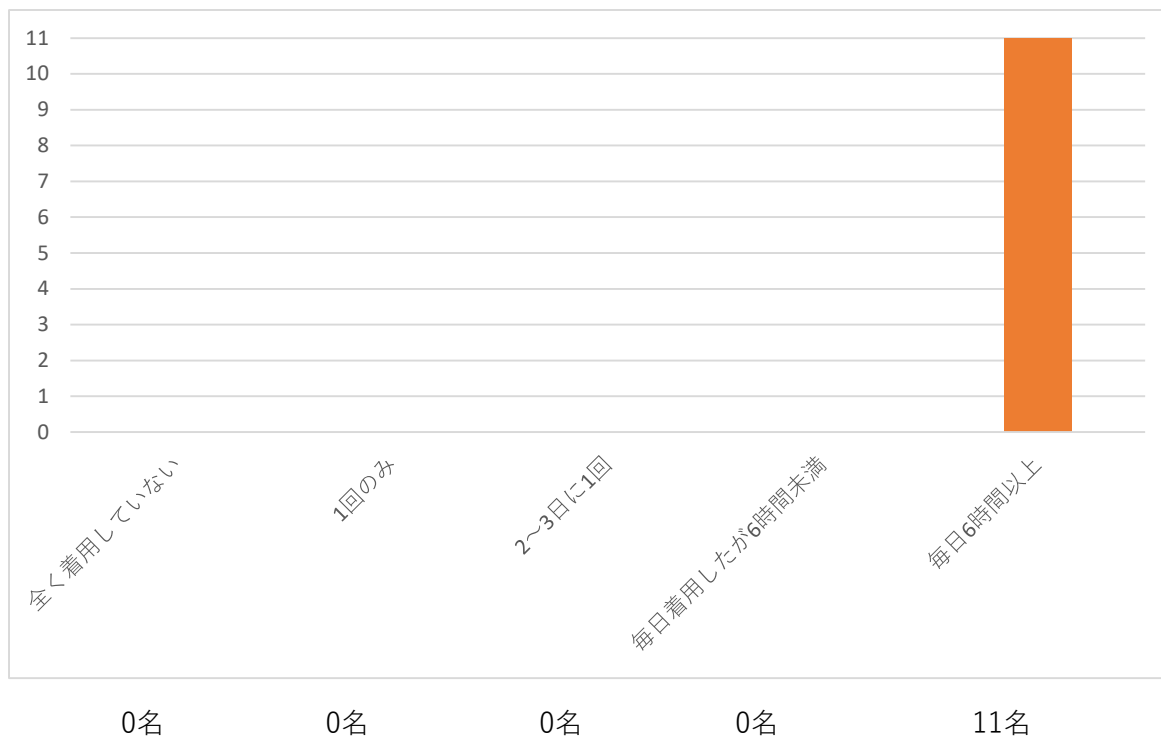
11名中8名が着用後、仕事が楽に感じる結果となりました。

⑬ リライブウェア着用で日々の疲労感が軽減しましたか？ (11名)

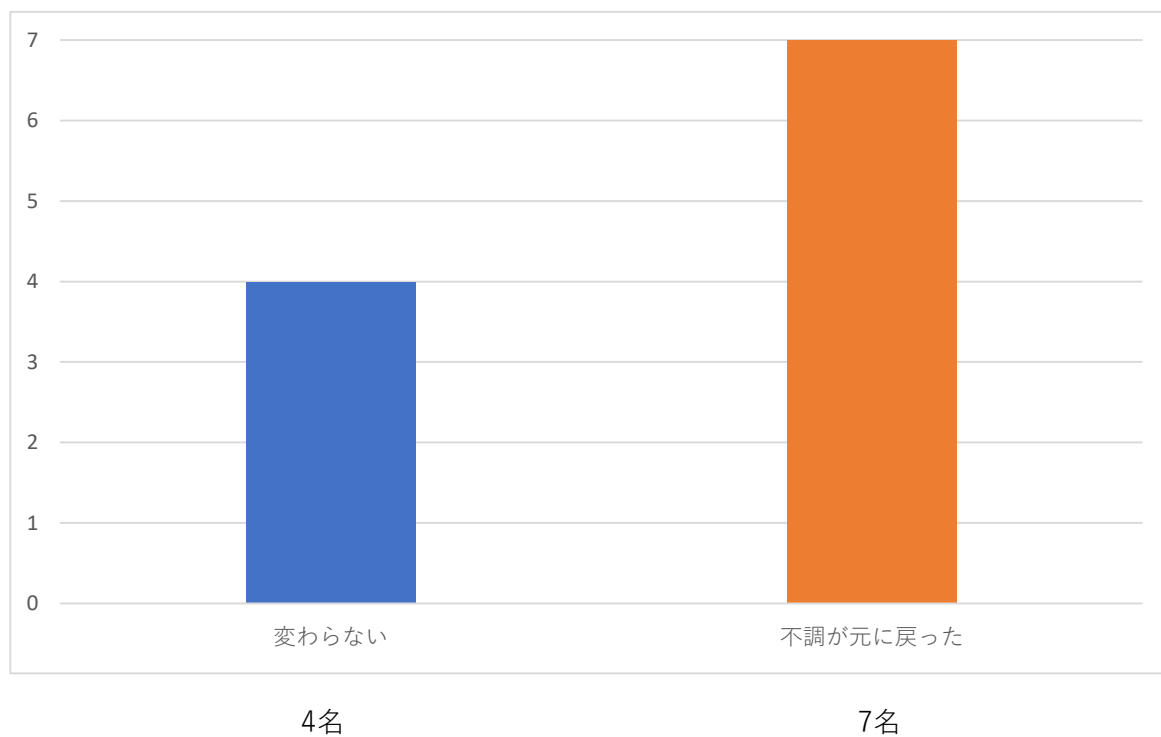


11名中10名が着用後、日々の疲労感が軽減したという結果となりました。

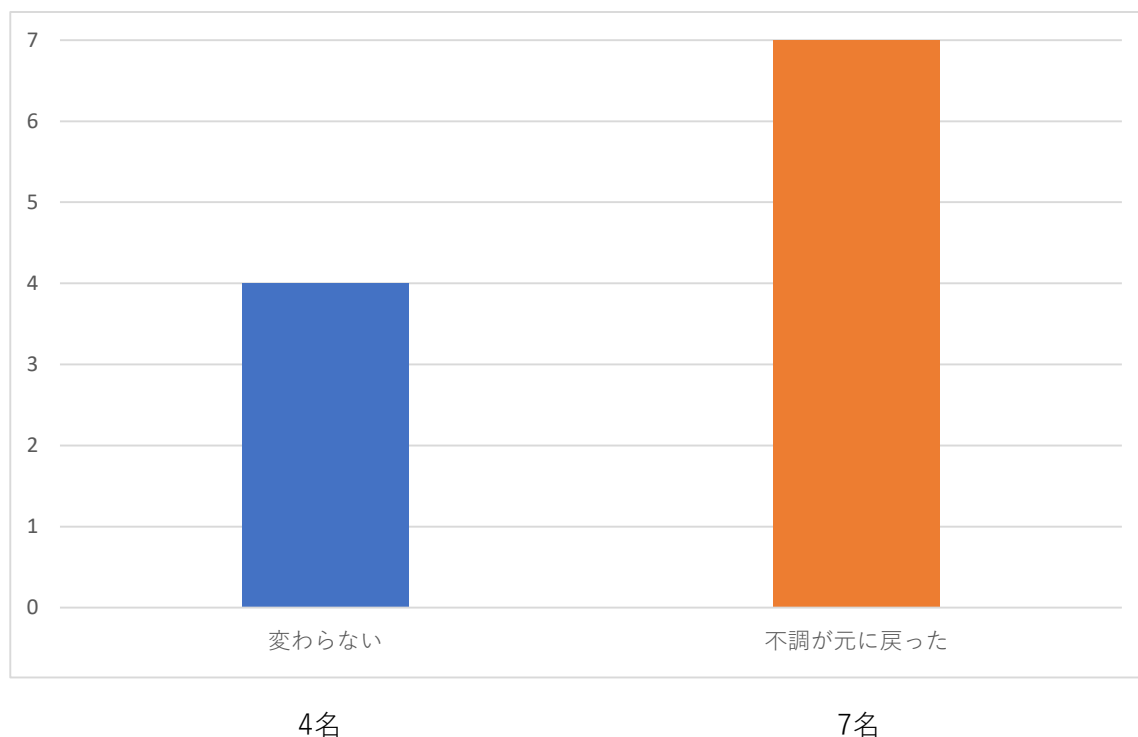
⑭実証実験中のリライブウェアの着用頻度を教えてください。(11名)



⑮着用終了から、1週間経過し、③のお悩みはどのように変化しましたか？(11名)



⑩着用終了から、1週間経過し、⑧のお悩みはどのように変化しましたか？(11名)



【考察】

自治体名	和歌山県紀の川市		
部署	保育課	お名前	峰田妃芙美

実証実験を通し、「前屈」と「肩の可動域」について、過半数以上で記録が向上している。特に、肩の可動域が向上し、柔軟性の向上に効果があったと言える。個別に抱える体の悩みでは、「肩こり」「腰痛」「膝痛」「睡眠」のすべての悩みについて、不調が改善されている。「膝痛にとっても効果があった」との意見もあり、全身の不調に一定の効果があったと言える。

子どもを抱き上げたり、走ったり、保育用品を運ぶなど、日々の保育現場での活動の中で、リライブウェアを着用することにより、仕事が楽に感じ、また日々の疲労感が軽減されたという意見が多かった。

着用するだけで身体機能が向上し、身体だけではなく、気持ちの面でも仕事に対して前向きに取り組めたのではないかと思う。