

山形県寒河江市×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

2023/05/08 ~ 2023/05/30

市町村名

山形県寒河江市

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

寒河江市立たかまつ保育所

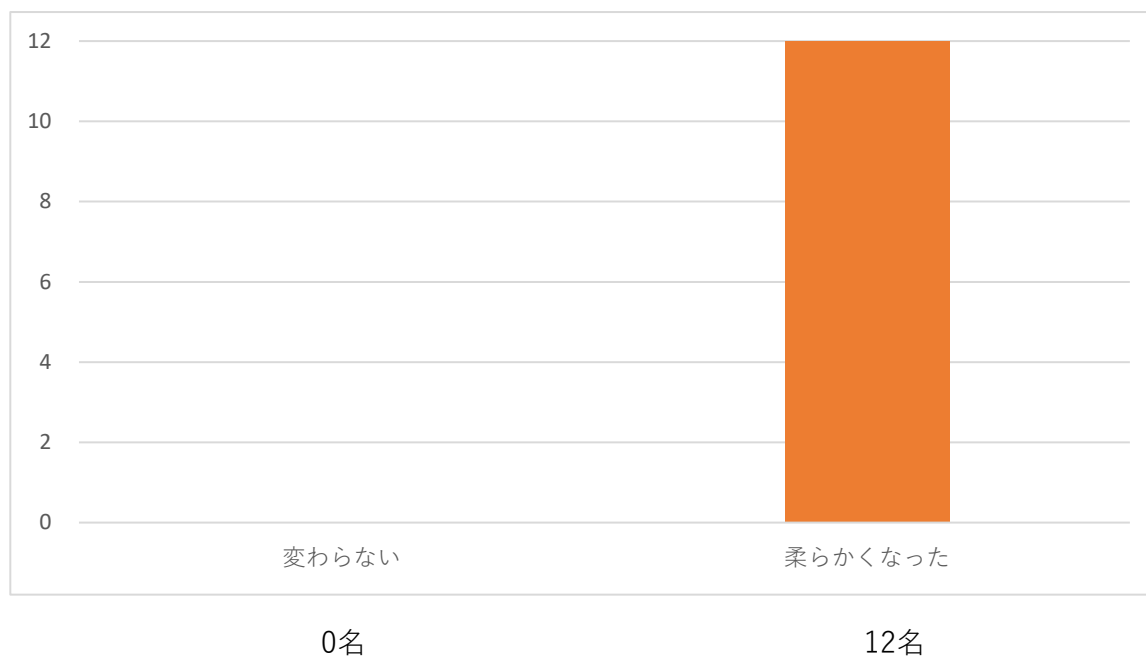
検証人数

20代	女	5
30代	女	2
40代	女	2
50代	女	3
計	女	12

平均年齢

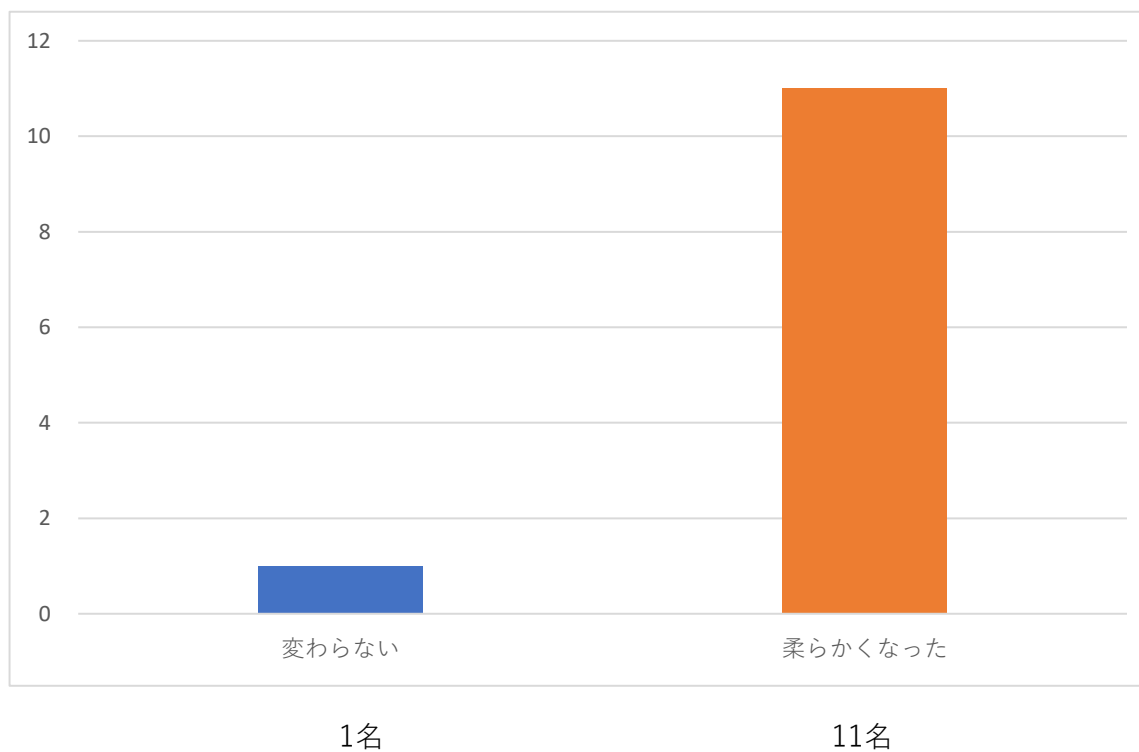
38歳

① 2週間着用した「前屈」の計測結果（12名計測）



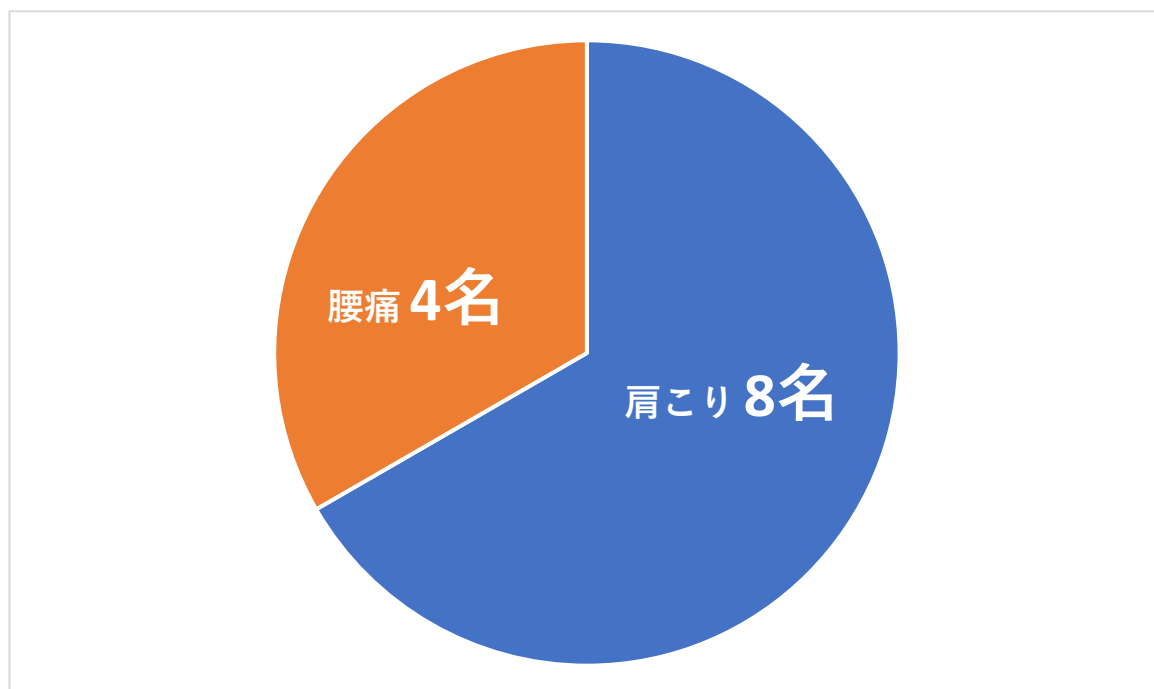
12名全員が着用前と比較し前屈が向上しました。（平均約5cm）
数値改善が大きい方は着用後17cm向上する結果となりました。

② 2週間着用した「肩の可動域」の計測結果（12名計測）

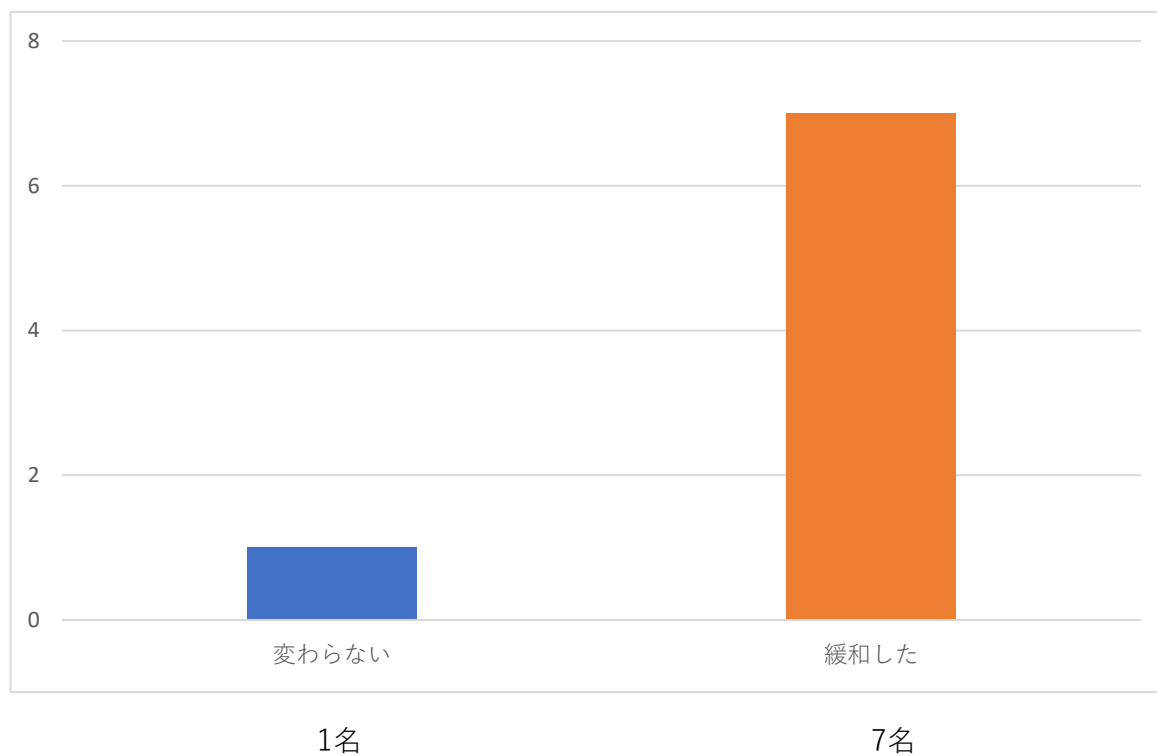


12名中11名が着用前と比較し肩の可動域が向上しました。（平均約9cm）
そのうち4名が着用前と比較し15cm以上向上する結果となりました。

③着用前の最も深い身体のお悩みを選択してください

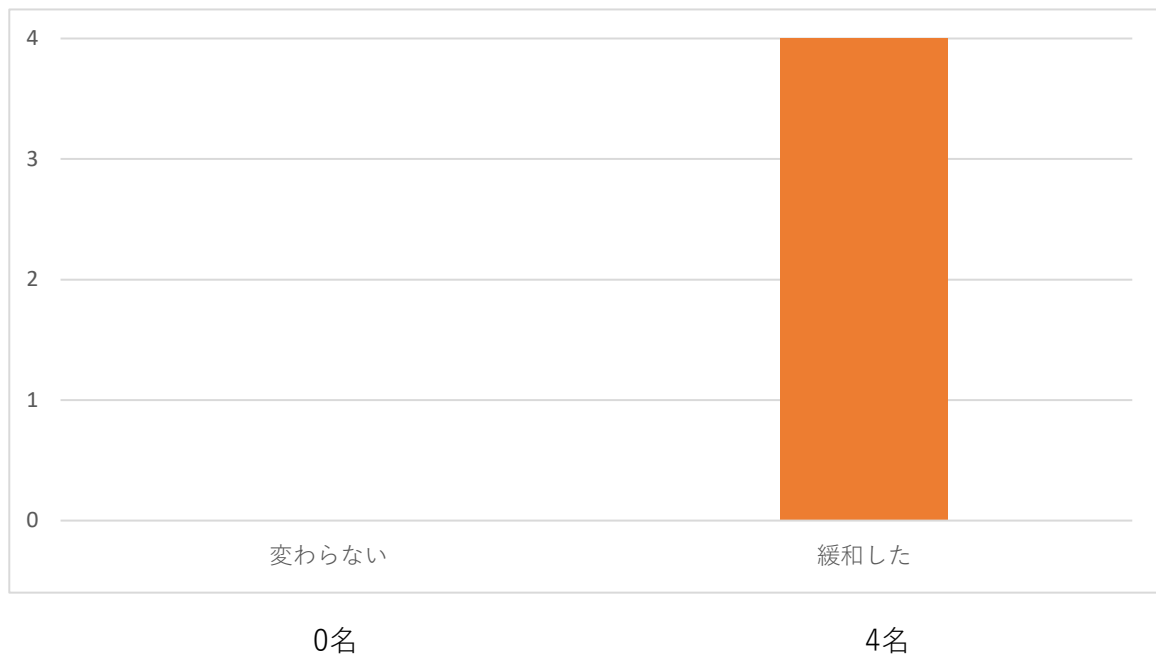


④2週間着用した「肩こりの痛み」の変化 (8名)



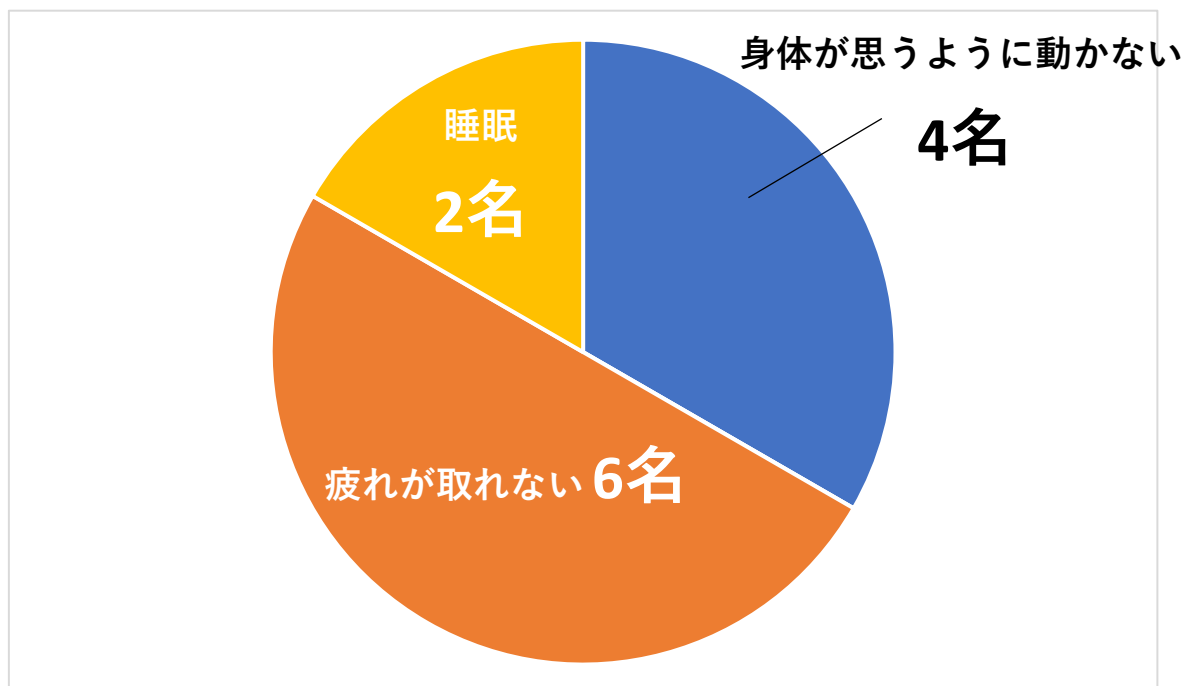
8名中7名が、着用前と比較し痛みが緩和しました。

⑤ 2週間着用した「腰痛の痛み」の変化 (4名)

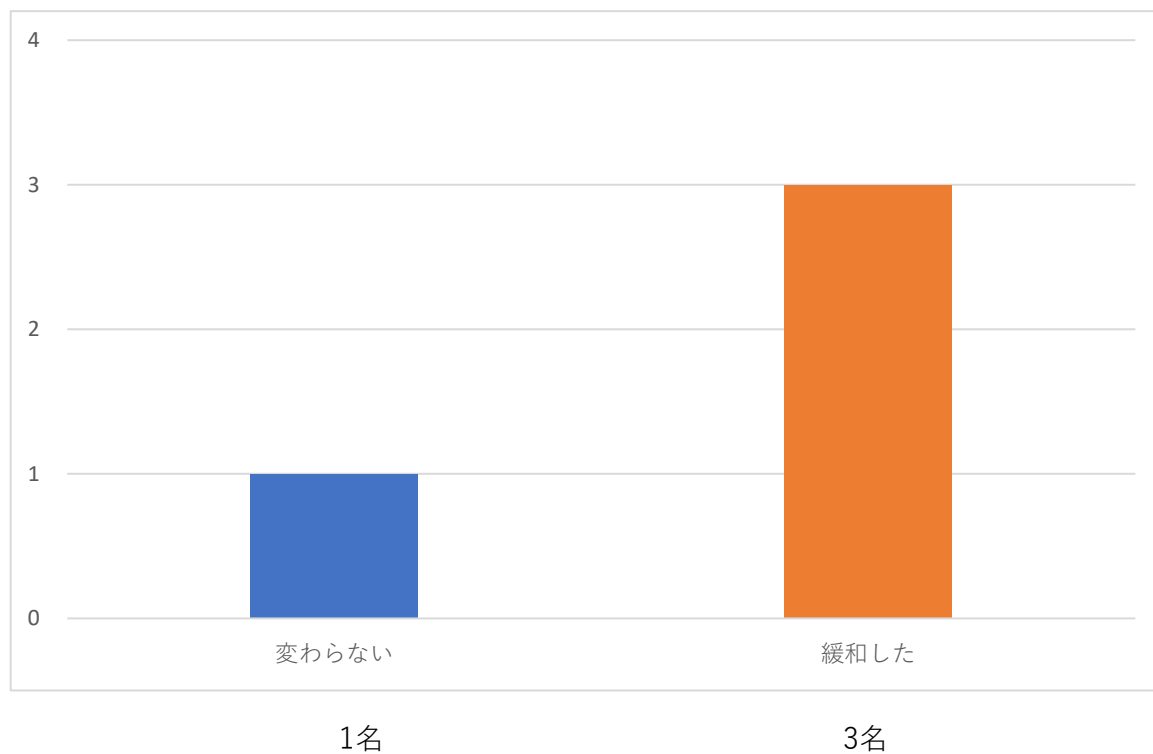


4名全員が、着用前と比較し痛みが緩和しました。

⑥着用前の最も深い仕事でのお悩みを選択してください

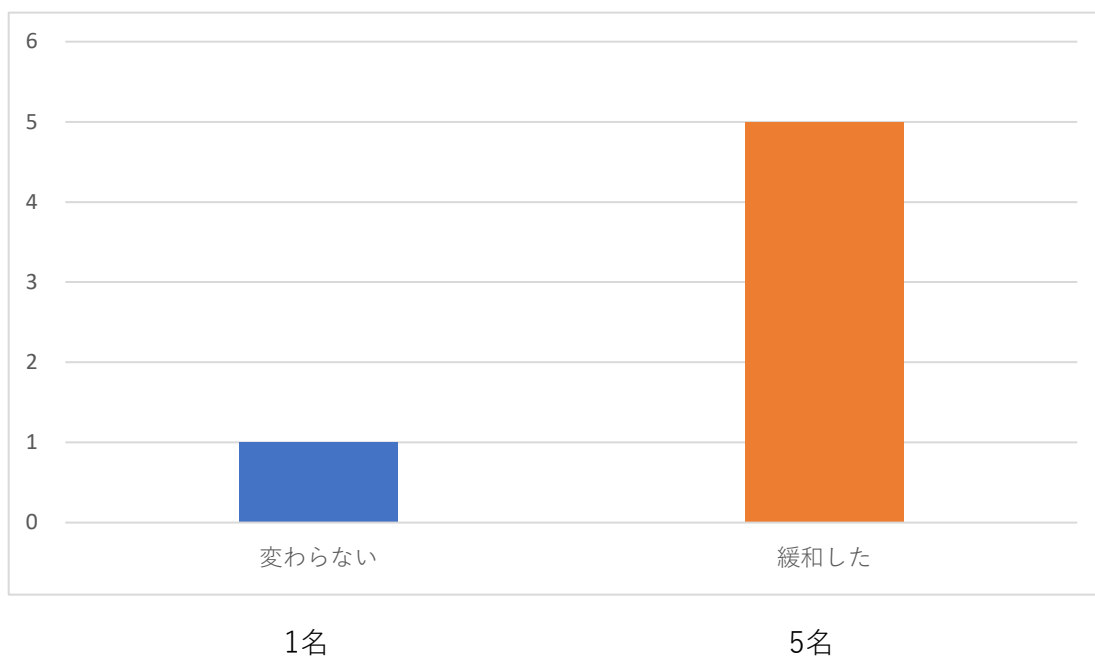


⑦2週間着用した「身体が思うように動かない」という不調の変化 (4名)



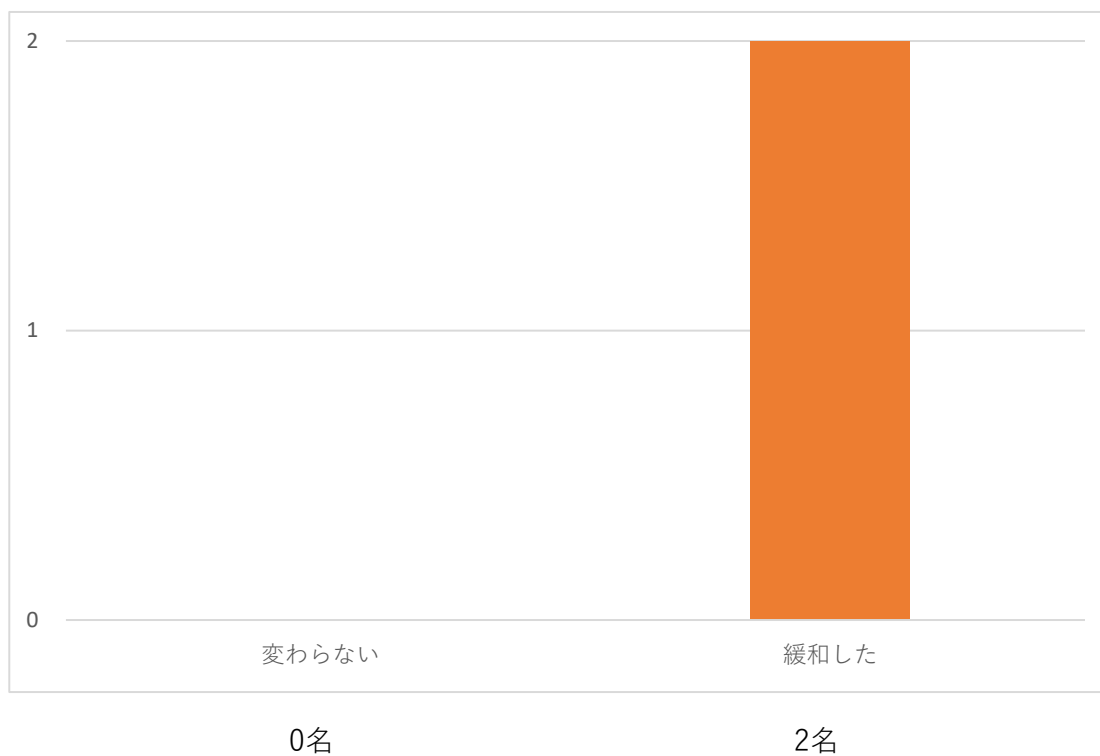
4名中3名が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑧ 2週間着用した「疲れが取れない」という不調の変化（6名）



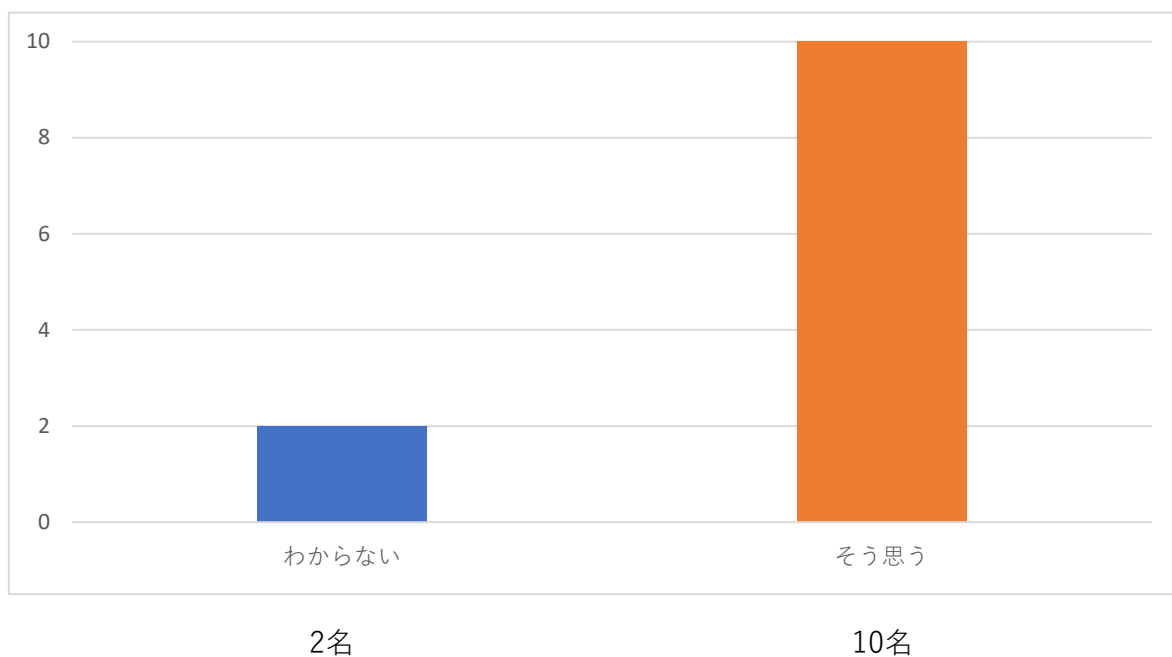
6名中5人が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑨ 2週間着用した「睡眠」という不調の変化（2名）



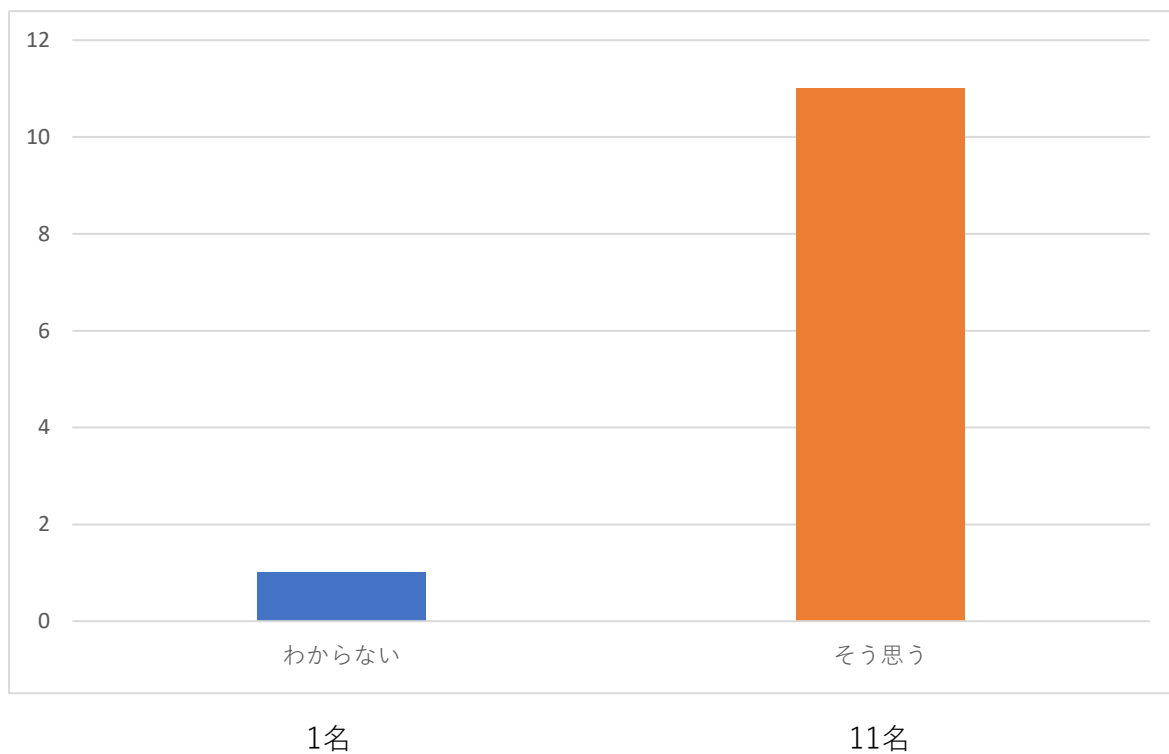
2名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑩リライブウェア着用で仕事が楽に感じましたか？



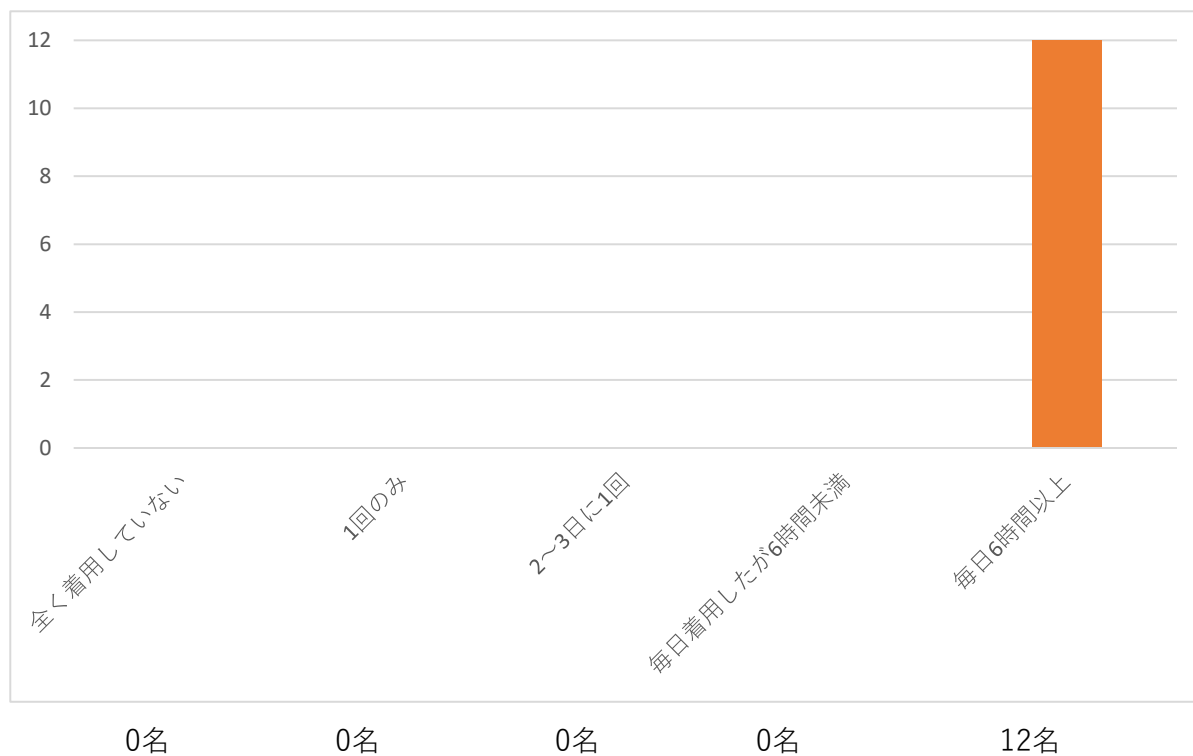
12名中10名が着用後、仕事が楽に感じる結果となりました。

⑪リライブウェア着用で日々の疲労感が軽減しましたか？

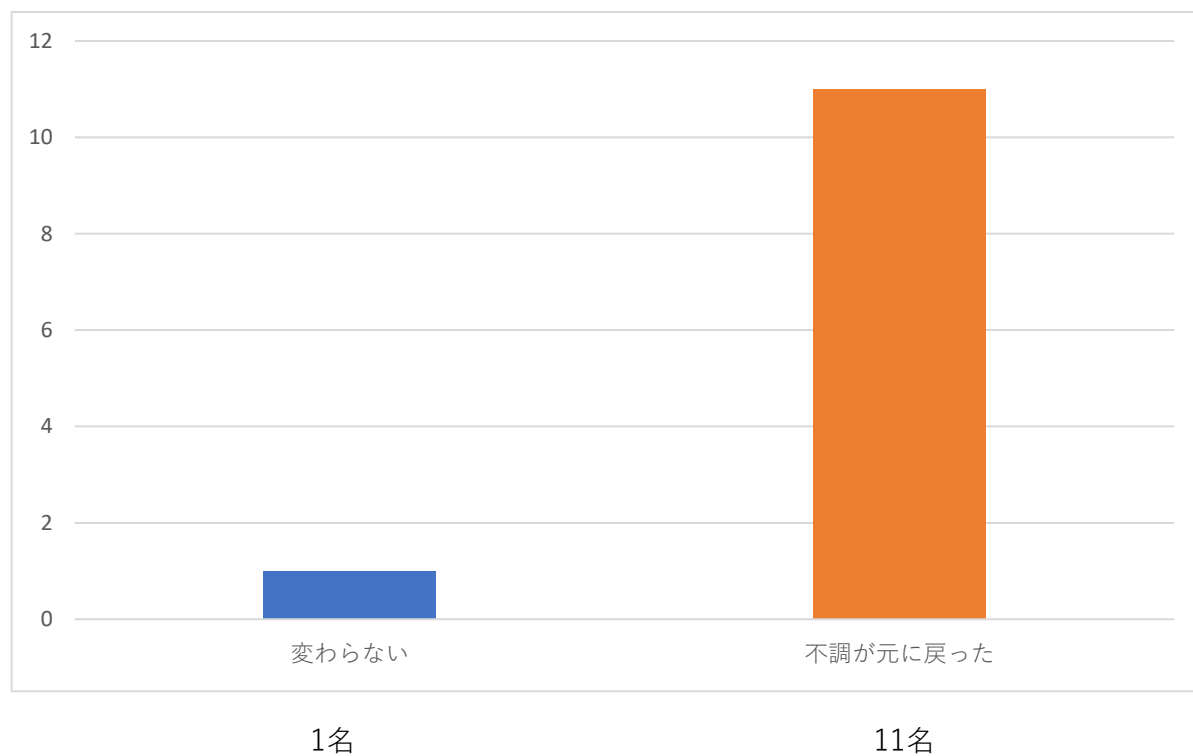


12名中11名が着用後、日々の疲労感が軽減したという結果となりました。

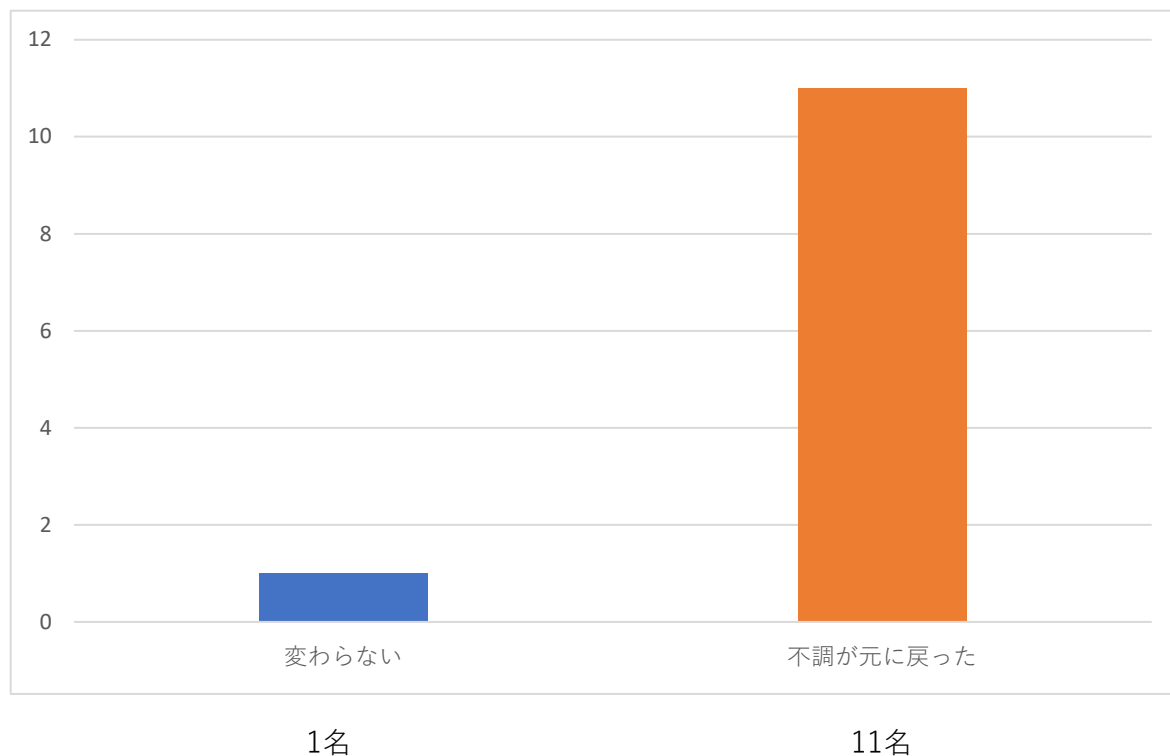
⑫実証実験中のリライブウェアの着用頻度を教えてください。



⑬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？



⑭着用終了から、1週間経過し、⑦のお悩みはどのように変化しましたか？



【考察】

施設名	寒河江市役所		
役職	子育て推進課	お名前	木村孝司

実証実験で測定した「前屈」及び「肩の可動域」の2項目について、着用2週間後の記録が向上する結果となった。このことからリライブウェアの着用が柔軟性の向上に一定の効果があることが確認できる。

着用者からは柔軟性の向上以外の感想として『児童を抱き上げる動きが楽になった。』『血行が良くなるためか体が温かい。』などの意見があり、「体幹の強化」や「血流促進」の効果も感じられた。保育所という職場の特性から肩こりや腰痛の悩みを抱えている職員が多く、着用2週間後のアンケート結果から、痛みが緩和している傾向が見られ、また、着用前アンケートで選択した疲れが取れないなどの仕事での悩みについても、すべての項目で改善が見られた。

今後は実証実験の検査項目として「柔軟性」に加えて「体幹の強化」に関する検査項目も追加し、様々な効果を検証してみてはどうかと考える。