

北海道網走市×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

2023/09/13 ~ 2023/10/05

市町村名

北海道網走市

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

網走市ひまわり保育園 こども発達支援センター

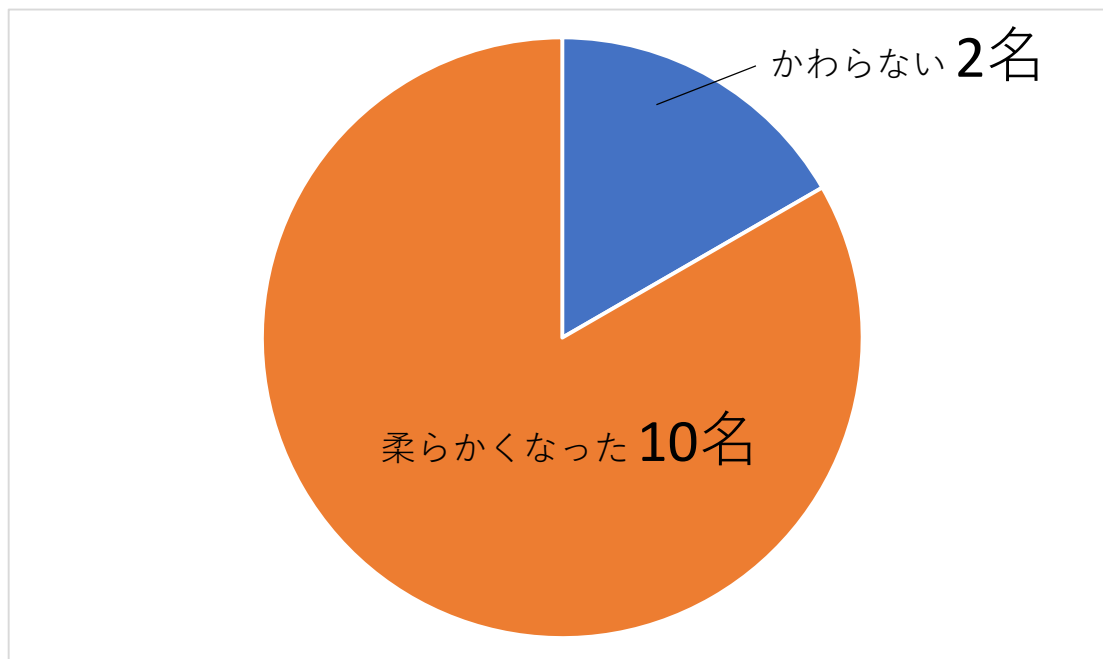
検証人数

30代	女	1
50代	女	8
60代	女	3
計	女	12

平均年齢

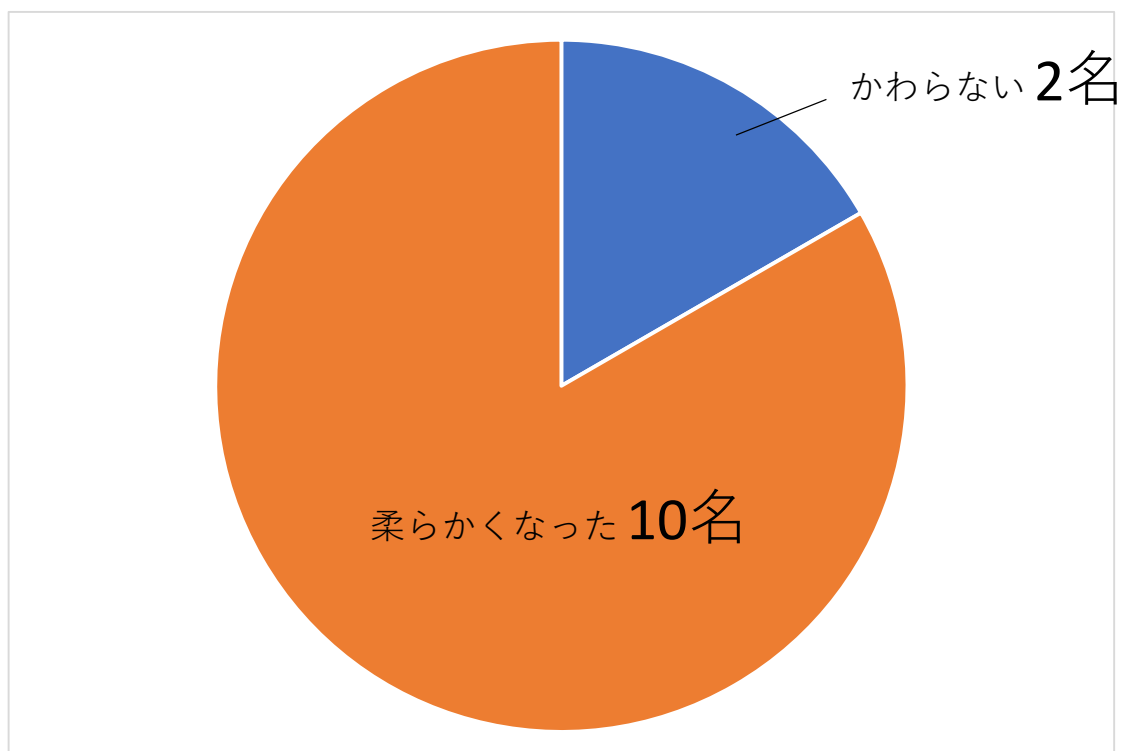
55歳

① 2週間着用した「前屈」の計測結果（12名計測）



12名中10名が、着用前と比較し前屈が向上しました。(平均約1.9cm)

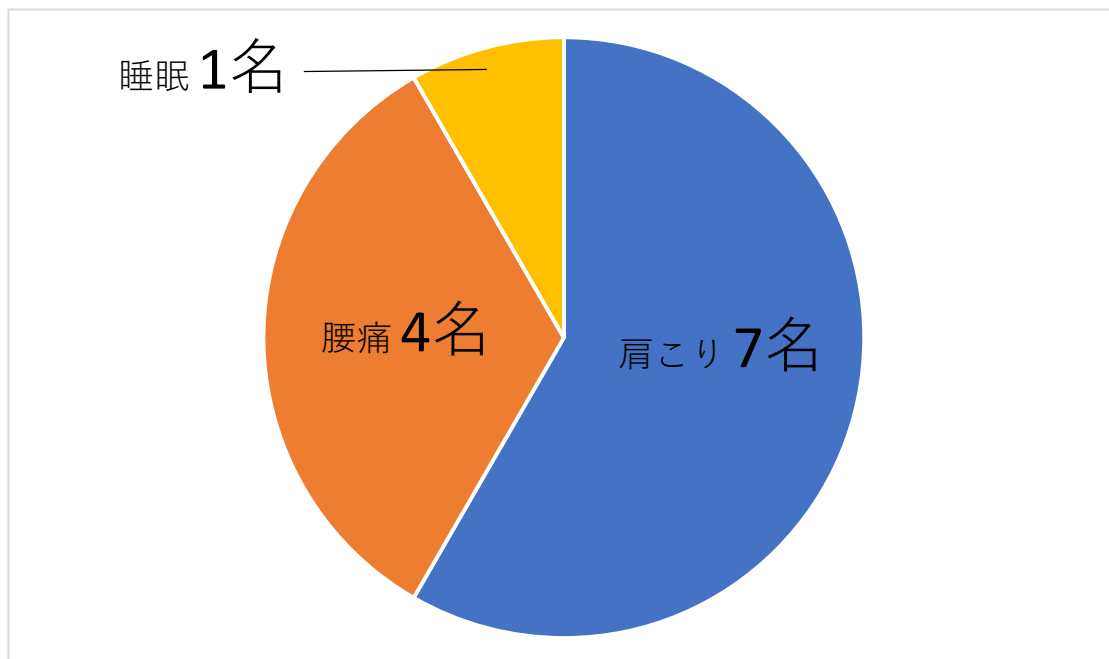
② 2週間着用した「肩の可動域」の計測結果（12名計測）



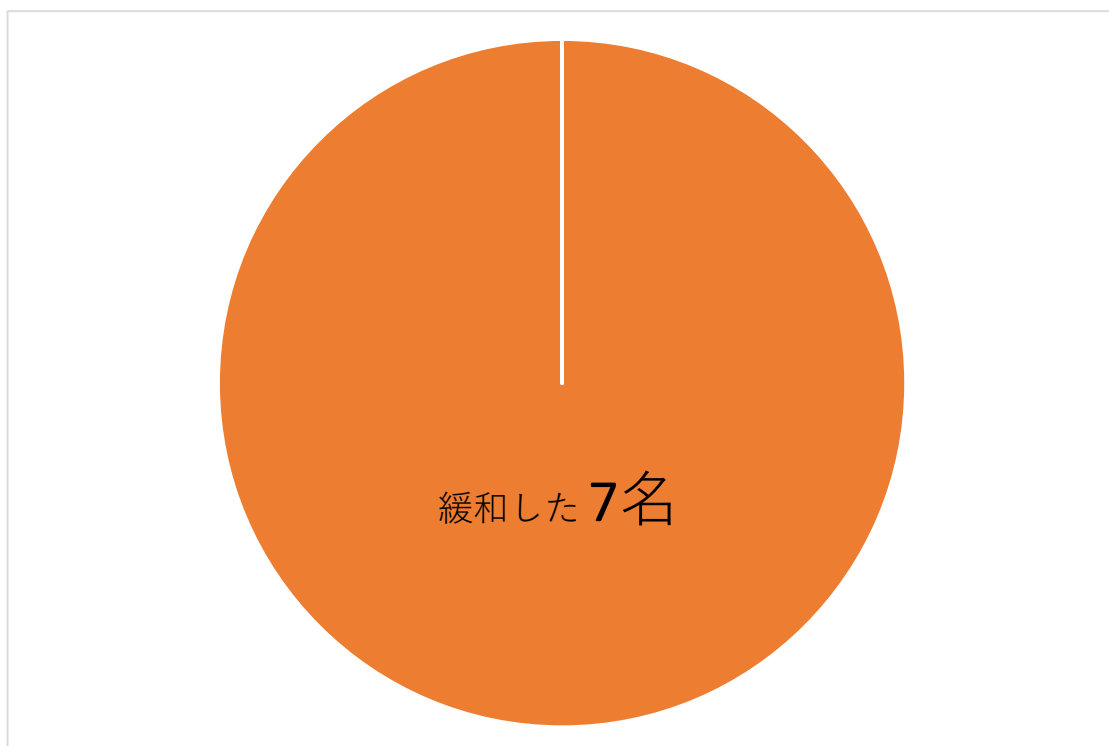
12名中10名が、着用前と比較し肩の可動域が向上しました。(平均約8.9cm)

そのうち4名が着用前と比較し10cm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 (12名)

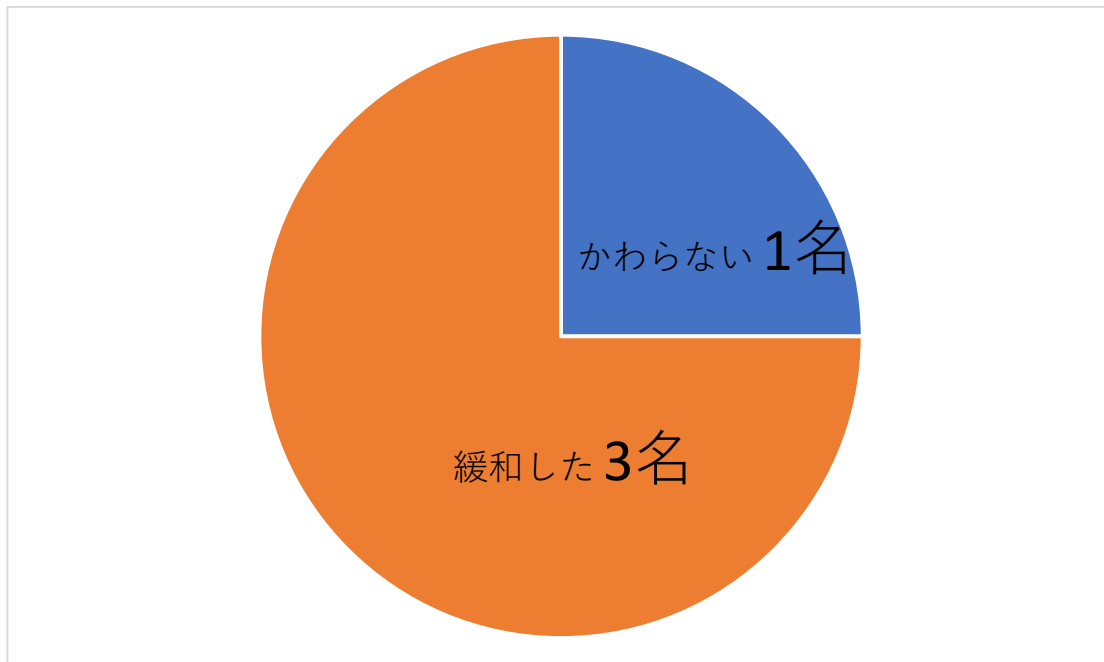


④2週間着用した「肩こり」の変化 (7名)



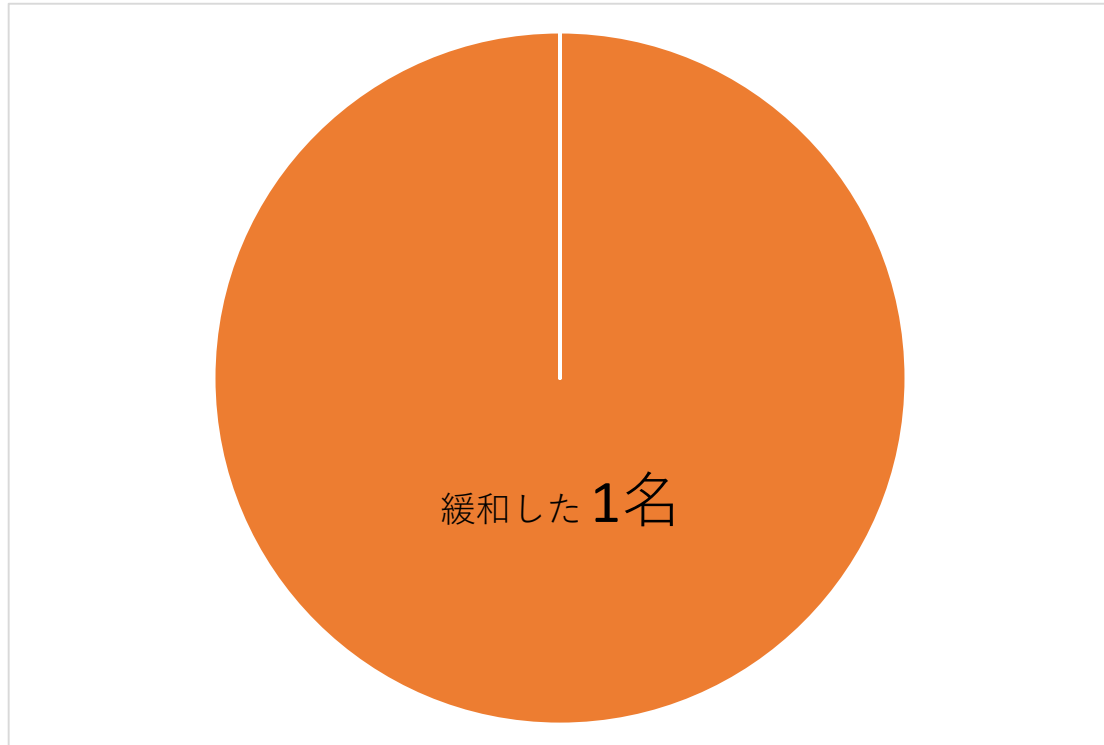
7名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑤ 2週間着用した「腰痛」の変化（4名）



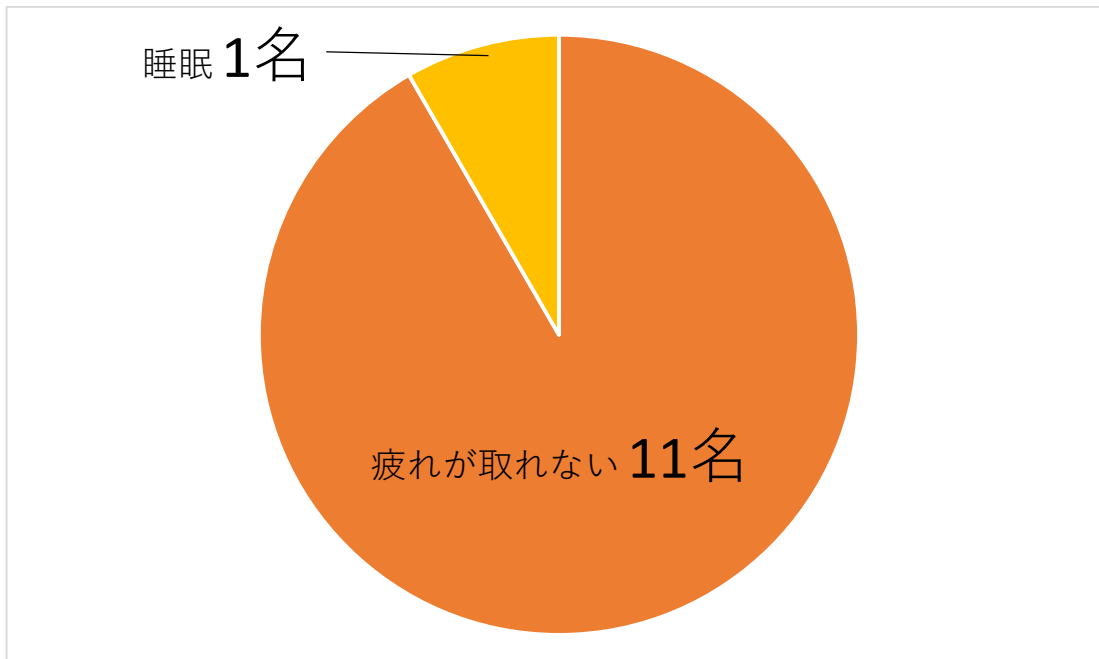
4名中3名が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑥ 2週間着用した「睡眠」の変化（1名）

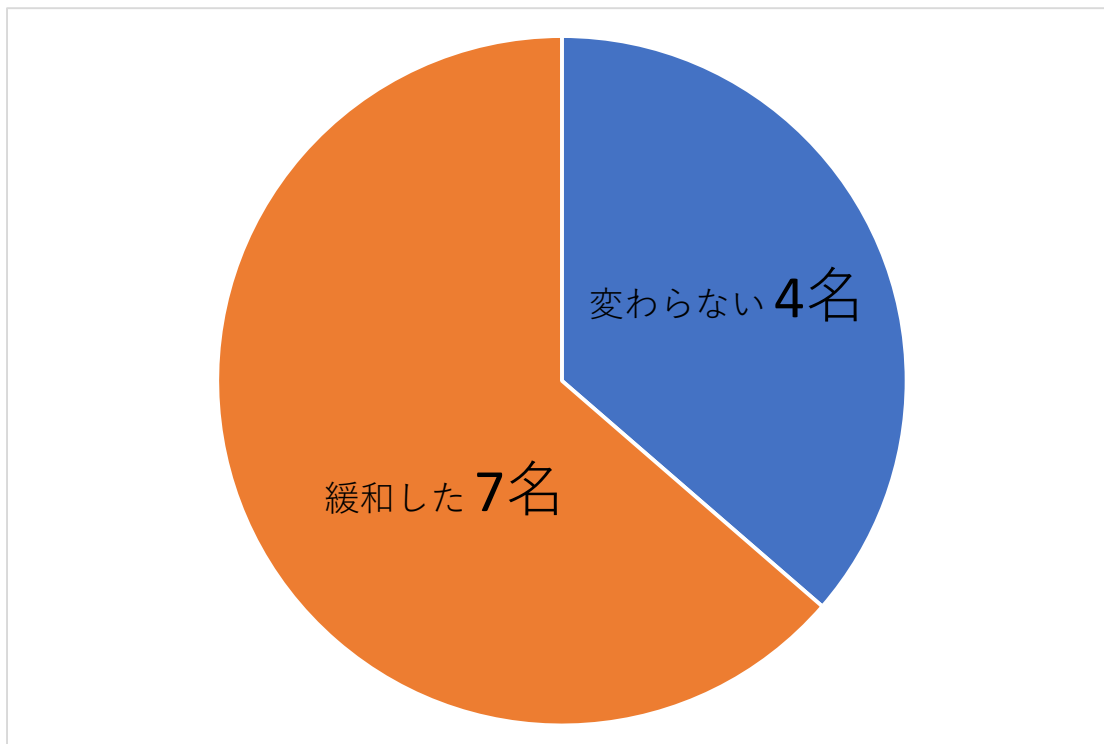


1名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑦着用前の最も深い仕事でのお悩みを選択してください (12名)

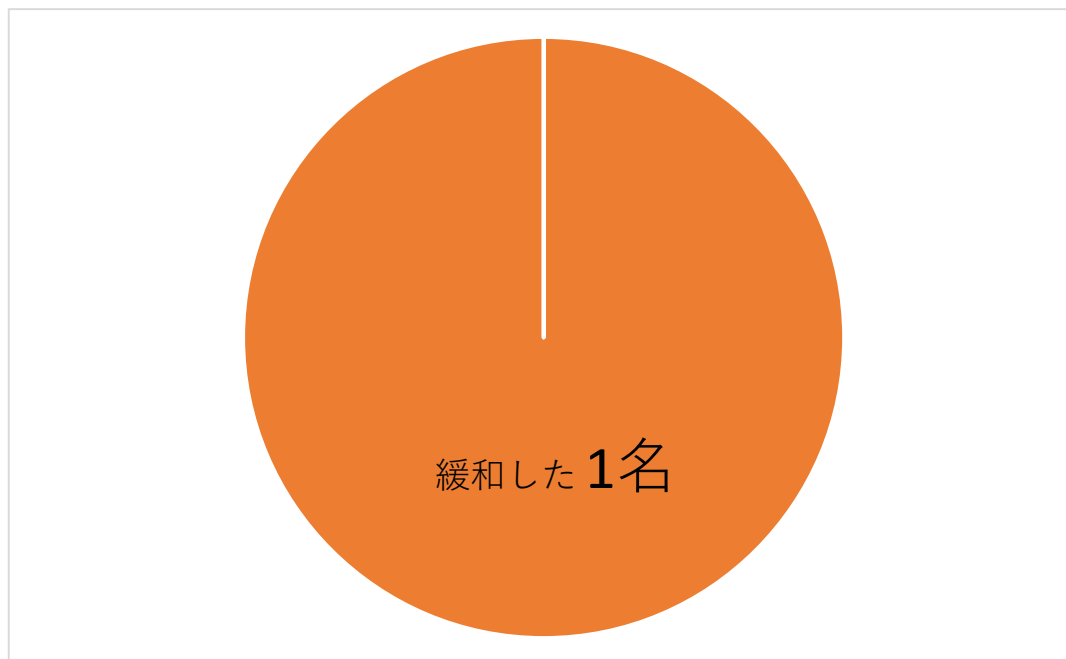


⑧2週間着用した「疲れが取れない」という不調の変化 (11名)



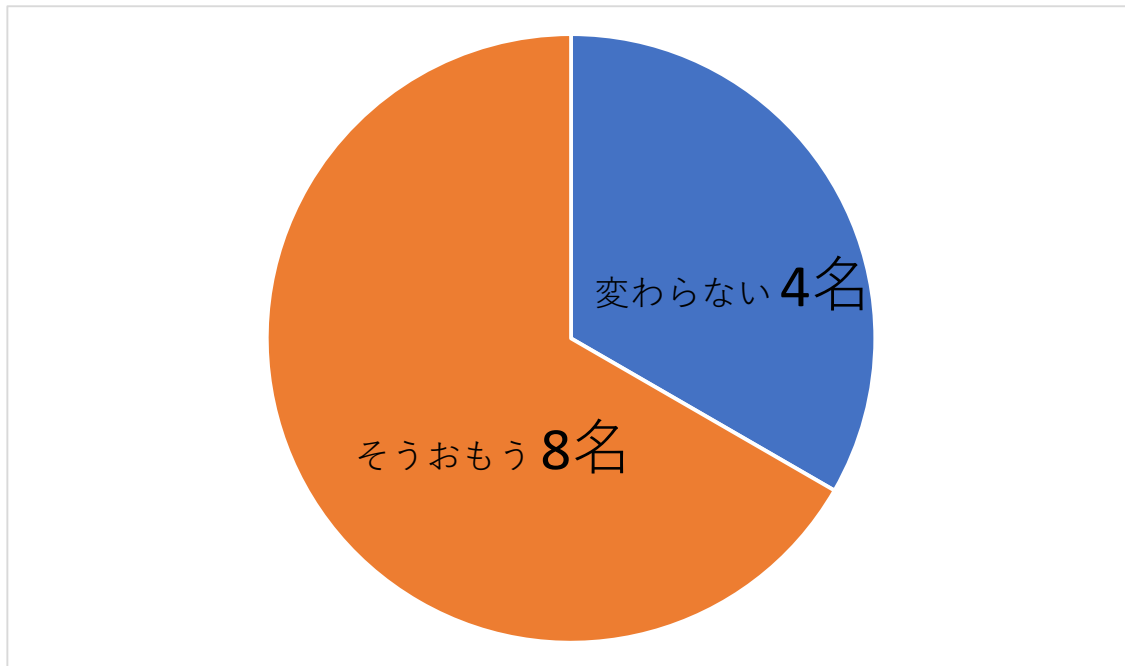
11名中7名が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑨ 2週間着用した「睡眠」という不調の変化 (1名)



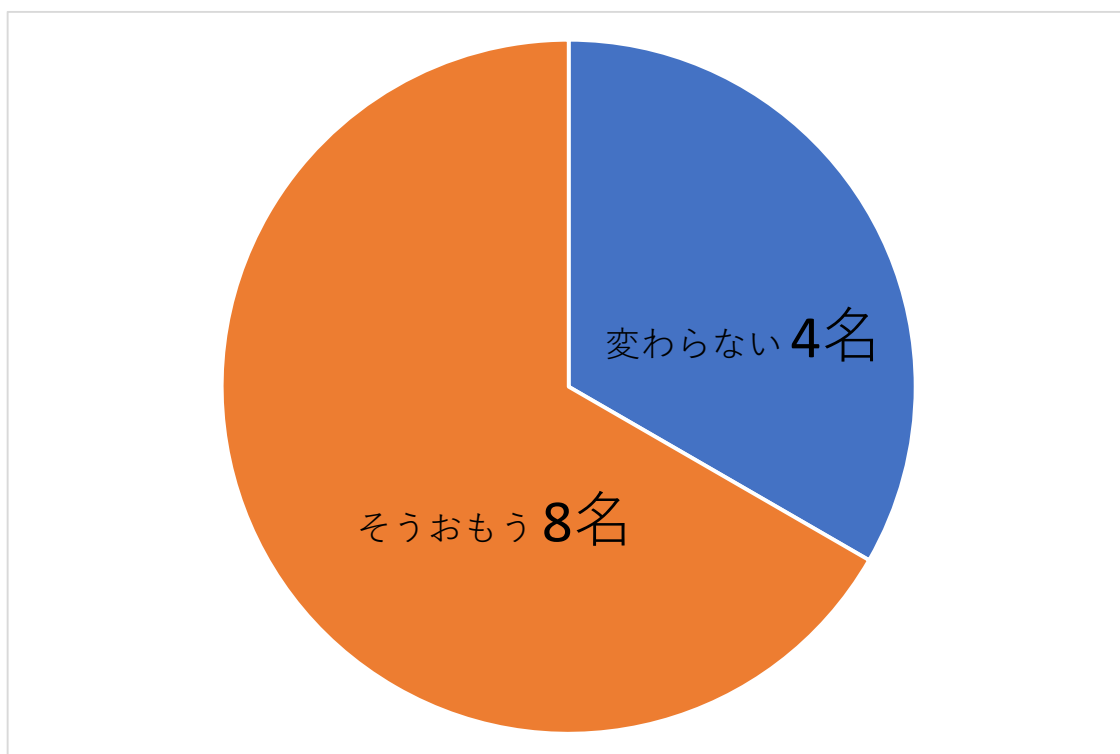
1名全員が、着用前と比較し不調が緩和しました。

⑩ リライブウェア着用で仕事が楽に感じましたか？（12名）



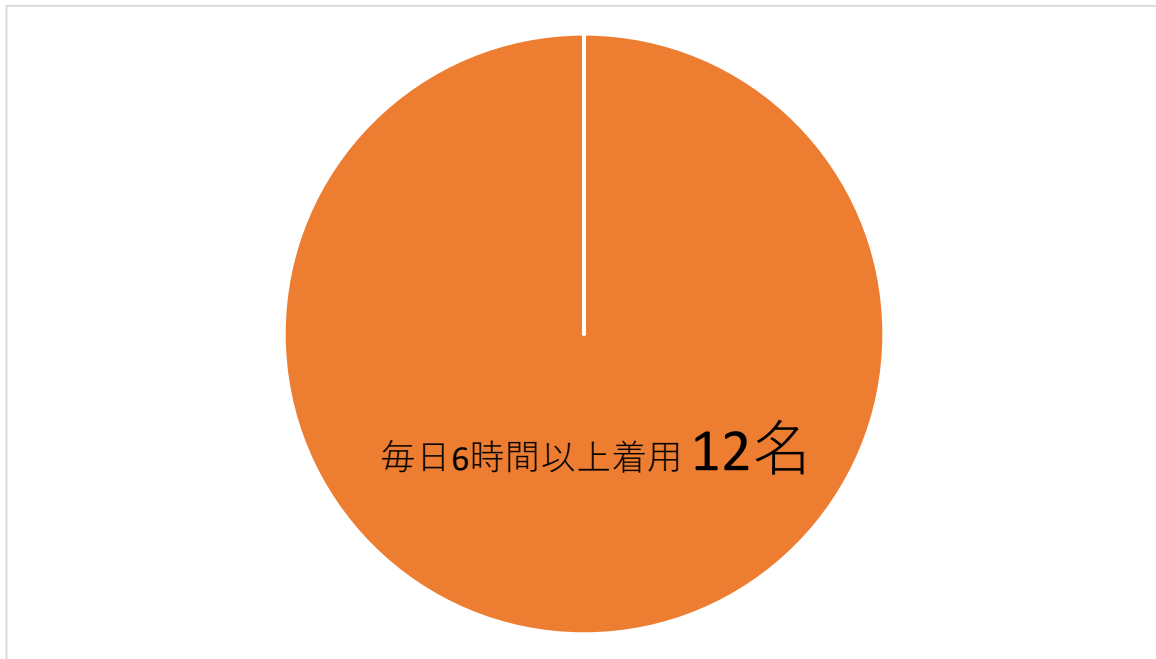
12名中8名が着用後、仕事が楽に感じる結果となりました。

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）

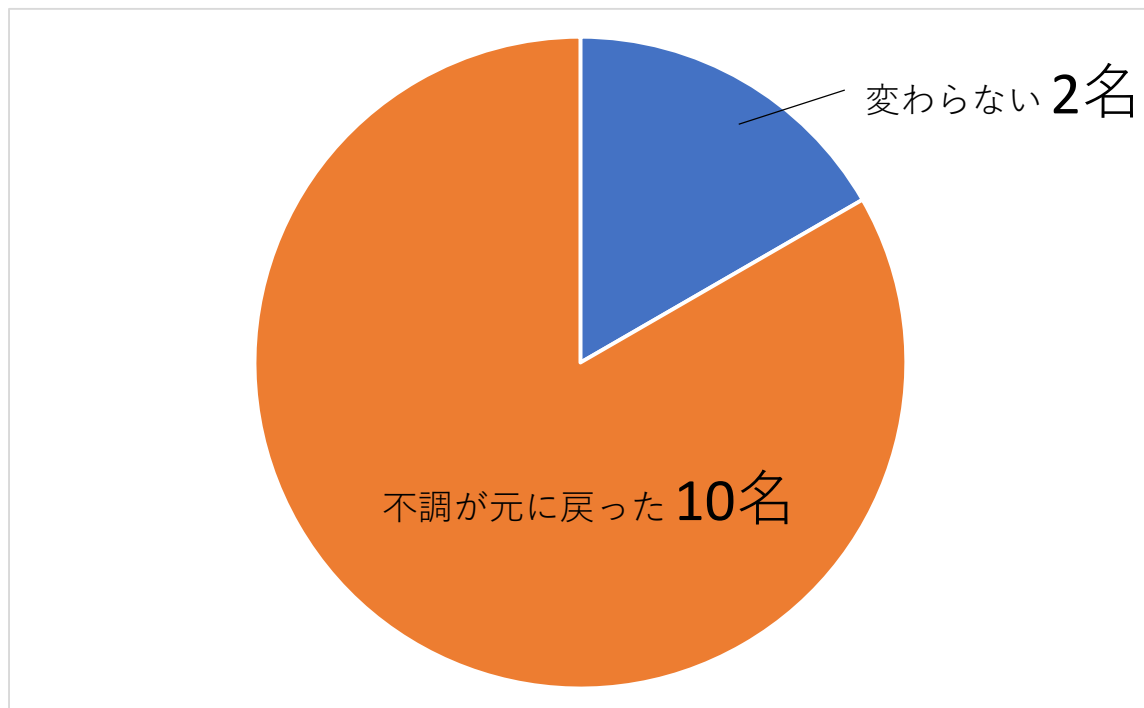


12名中8名が着用後、日々の疲労感が軽減したという結果となりました。

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。(12名)

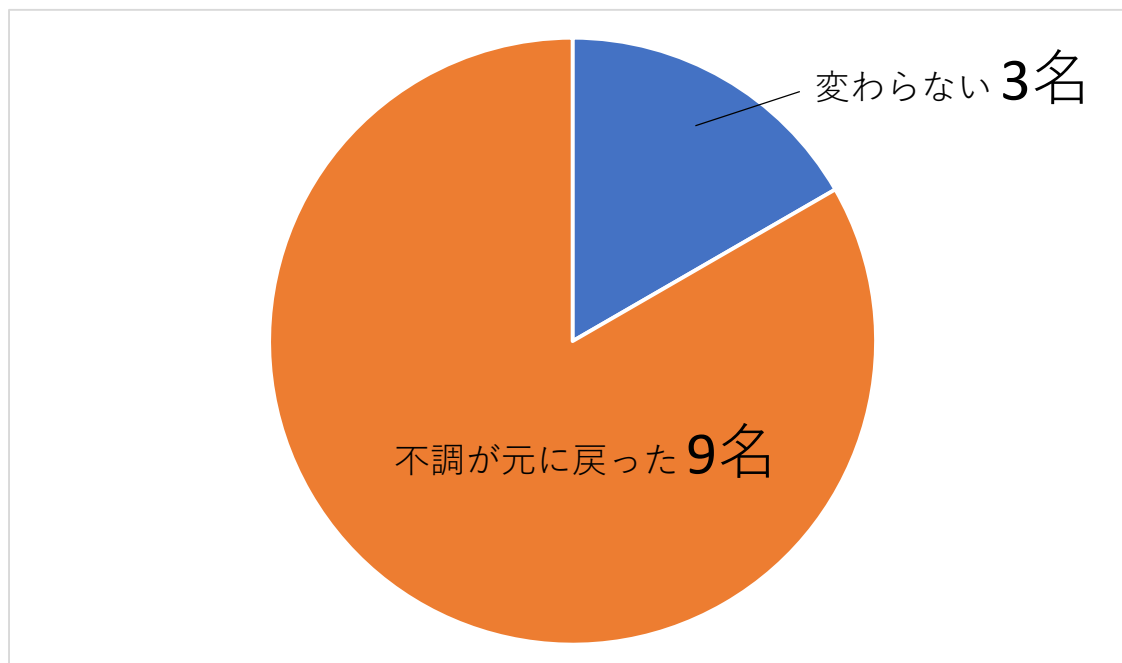


⑬着用終了から、1週間経過し、③のお悩みはどのように変化しましたか？(12名)



12名中10名が着用終了後、お悩みが元に戻ったという結果となりました。

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？(12名)



12名中9名が着用終了後、不調が元に戻ったという結果となりました。

【考察】

自治体名	網走市 健康福祉部 子育て支援課 こども家庭係		
役職	主 事	お名前	松山 俊

肩の可動域については職員の100%が改善。前屈は職員の83%に改善結果があり柔軟性向上の効果が出ている。

肩こりに悩む職員の100%に症状の改善があることから血流を良くする効果は高いと思われる。

子どもを抱きかかえるなど身体に負担がかかることが多い仕事のため、肩こり、腰痛などの肉体的不調を持つ職員が多い(被験者12名中11名)。そのため、リライブウェアで症状が改善されることにより、職員の6割以上が仕事が楽に感じる、もしくは疲労感の軽減効果があると感じている。

リライブウェアの着用により何らかの効果が出ている職員は100%であり、また、仕事が楽に感じるもしくは疲労感の軽減効果があると感じている職員が67%という結果から、職員の負担軽減に有用であると考えられる。