

岡山県新庄村 × リライブシャツ

共同実証実験結果報告書

株式会社身体機能研究所
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

実証実験期間

2022/9/12 ~ 2022/10/3

市町村名

岡山県真庭郡新庄村

協力企業

株式会社創林社

國六株式会社

新庄村社会福祉協議会

検査対象人数

34

性別

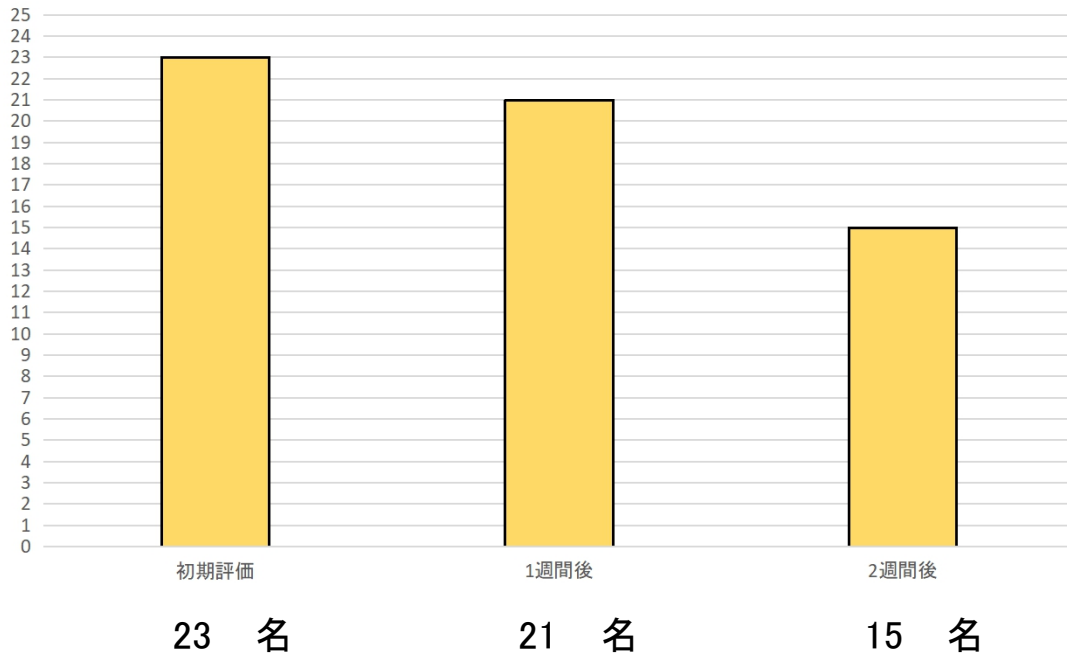
男 16 女 18

【身体の不調】

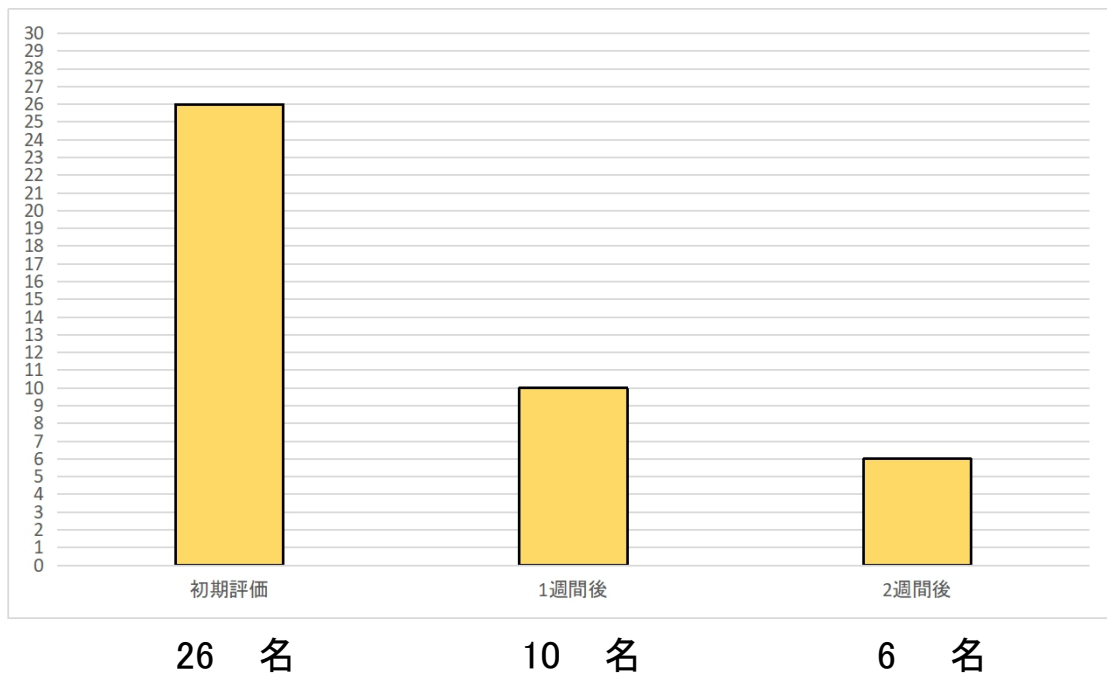
(名)

	初期評価	1週間後	2週間後
肩こり	23	21	15
腰痛	26	10	6
膝痛	5	2	0
肩痛	6	2	2
上肢・手指痛	9	5	2
下肢の不調	3	2	0
疲れが取れない	14	3	2
首痛	17	5	8
頭痛	5	3	2
寝付けない	6	3	1
夜間何度も目が覚める(トイレなど)	8	7	7
イライラする	6	0	2
だるい	8	5	0
筋肉痛	2	1	1
筋力の低下	6	1	0
手足のしびれ	4	2	2

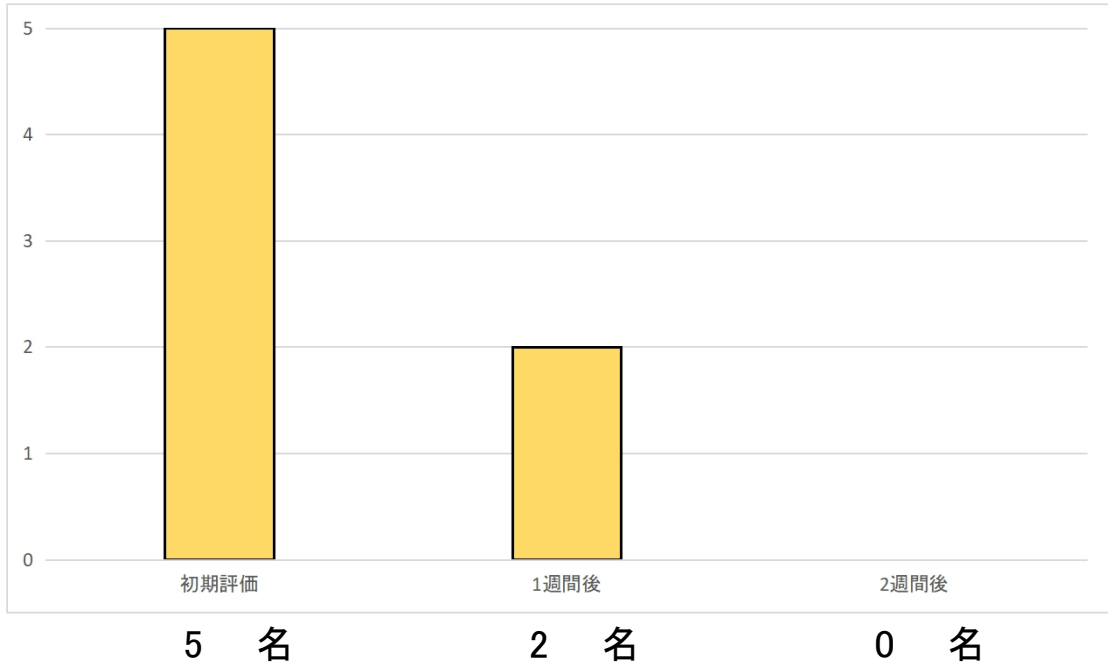
肩こり



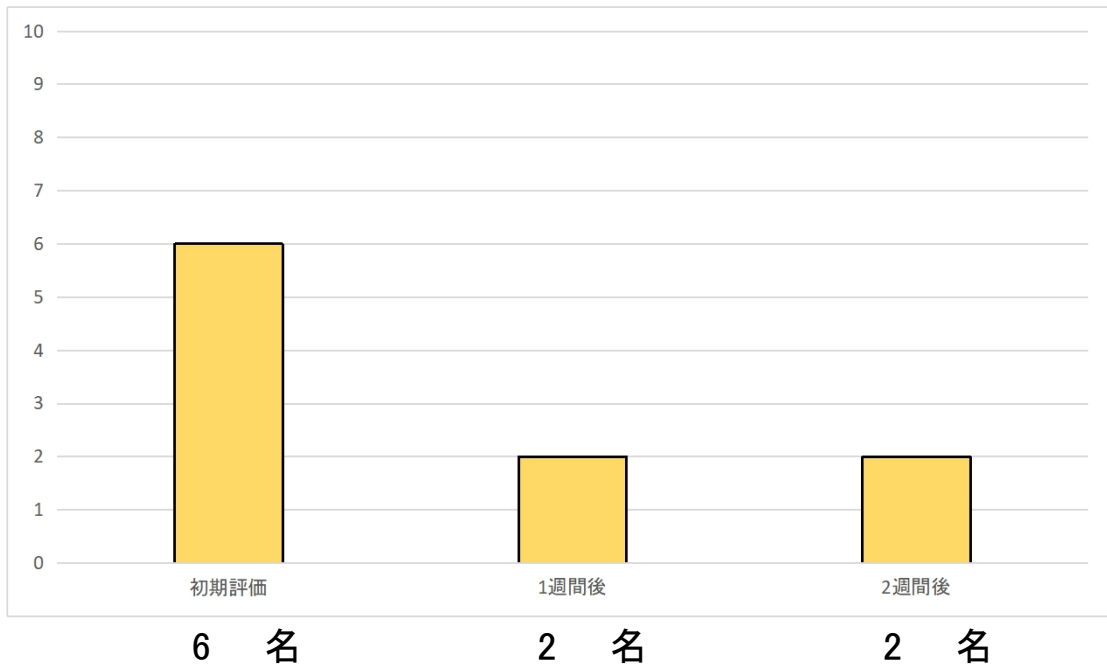
腰痛



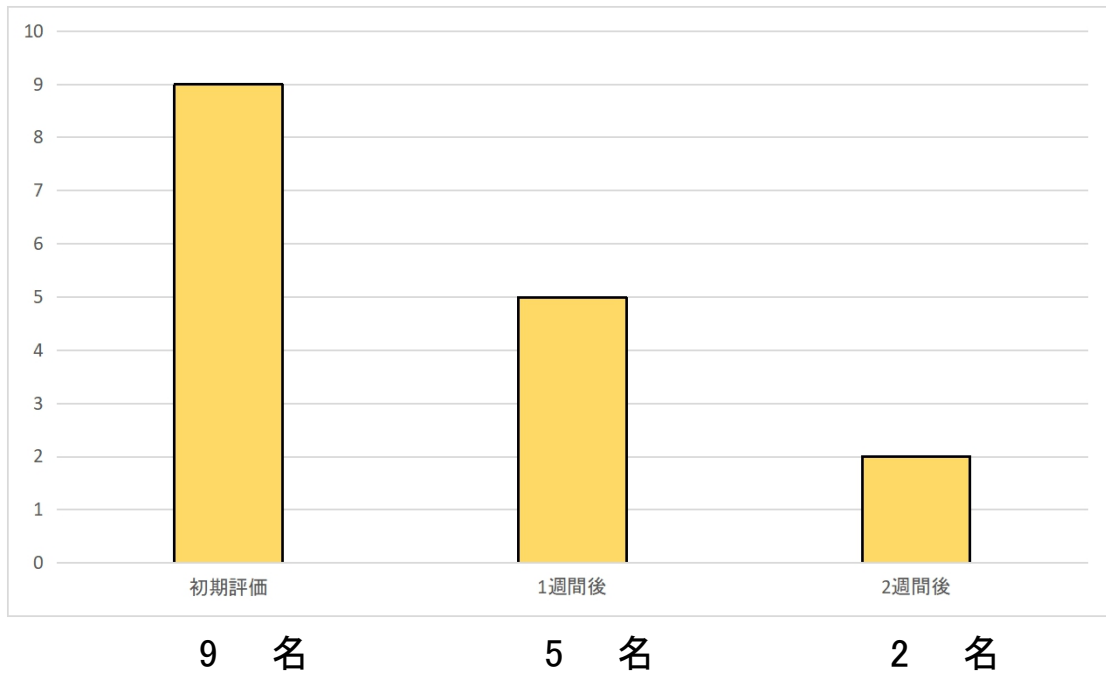
膝痛



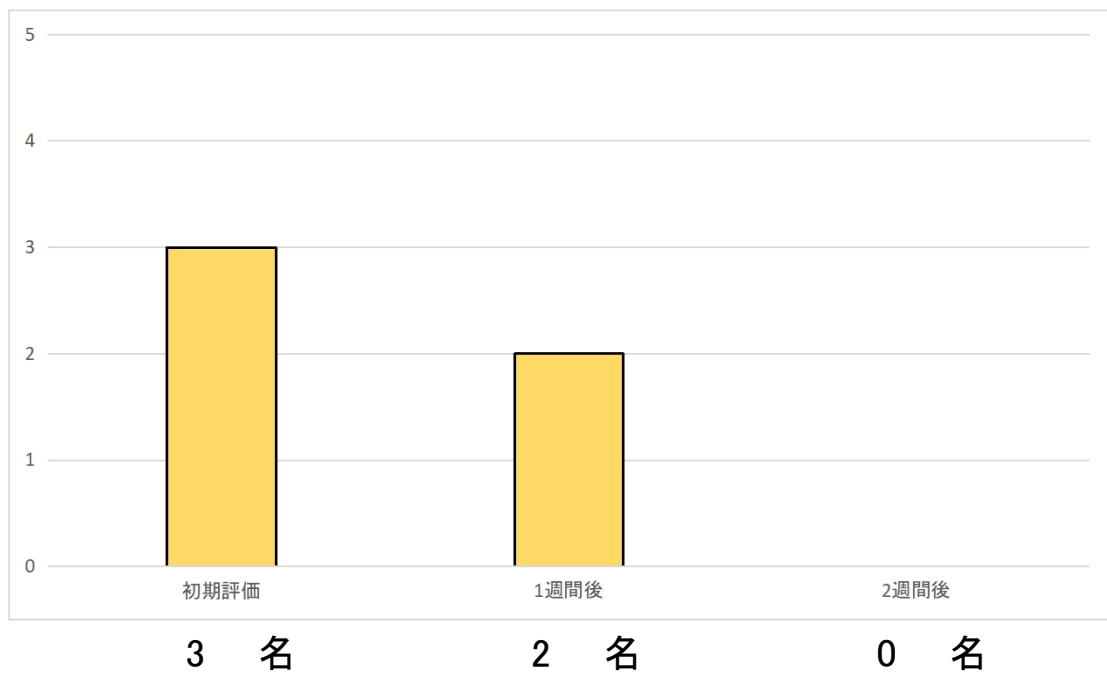
肩痛



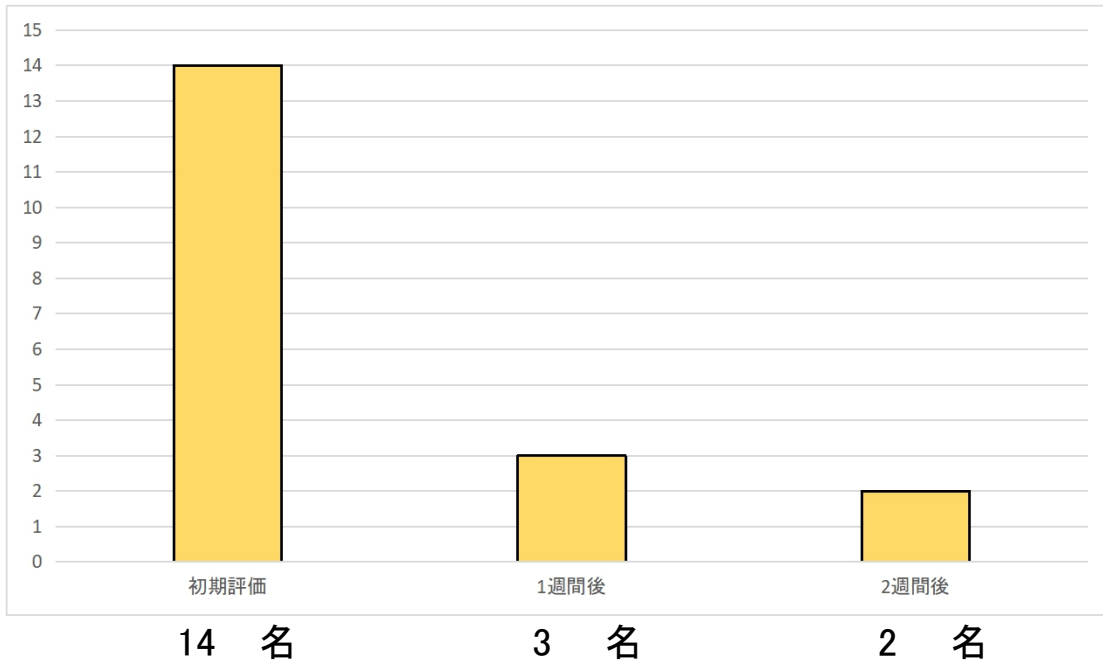
上肢・手指痛



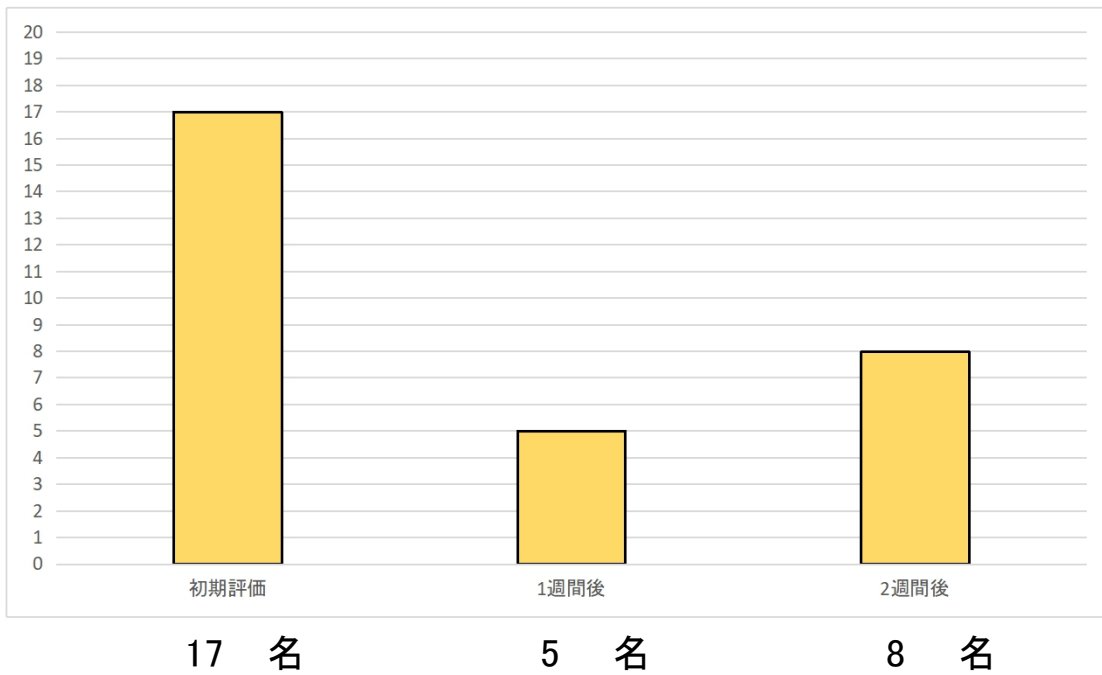
下肢の不調



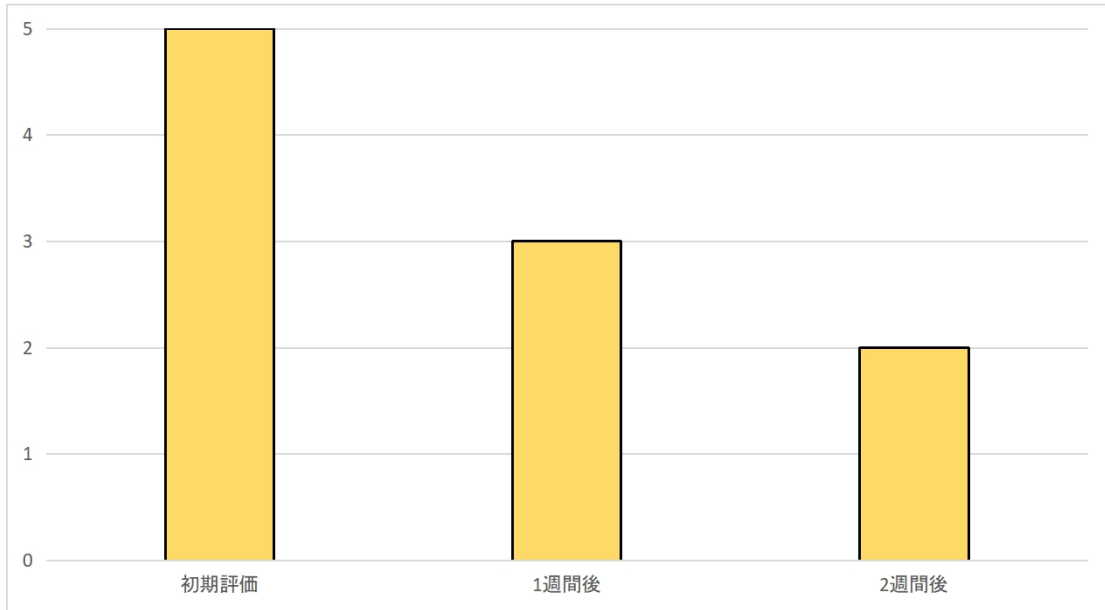
疲れが取れない



首痛



頭痛

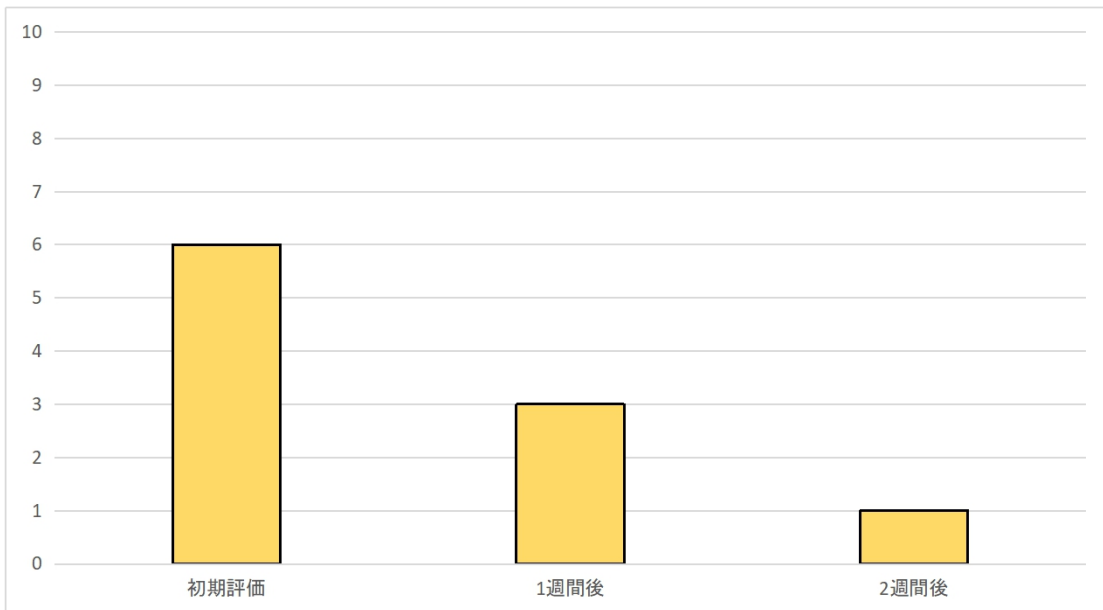


5 名

3 名

2 名

寝付けない

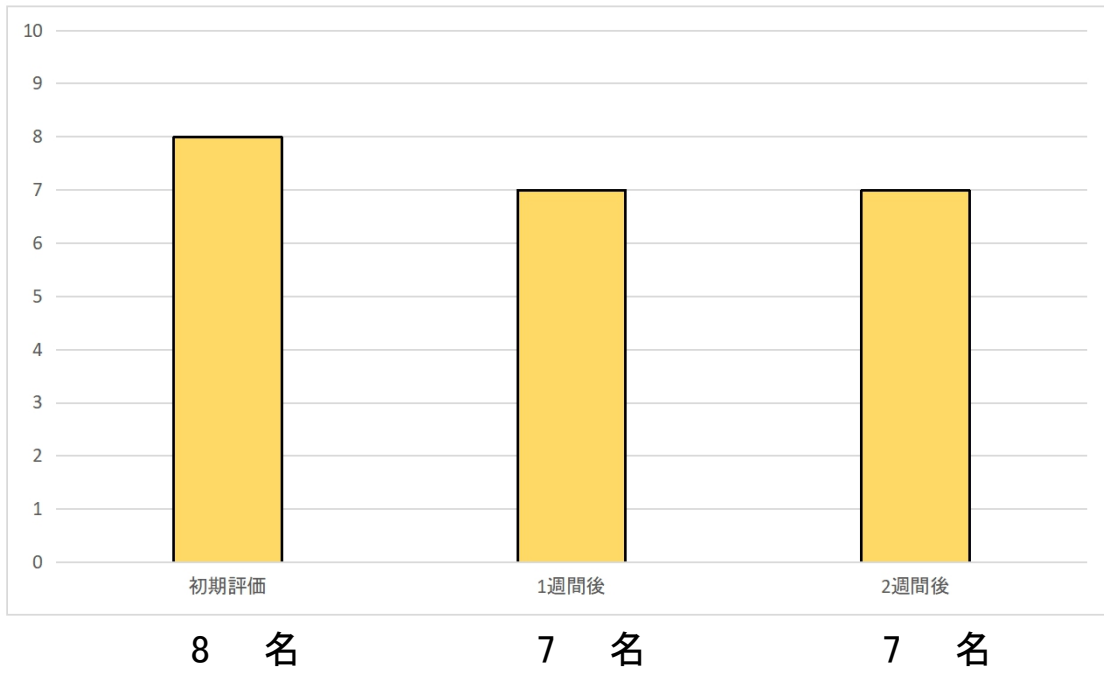


6 名

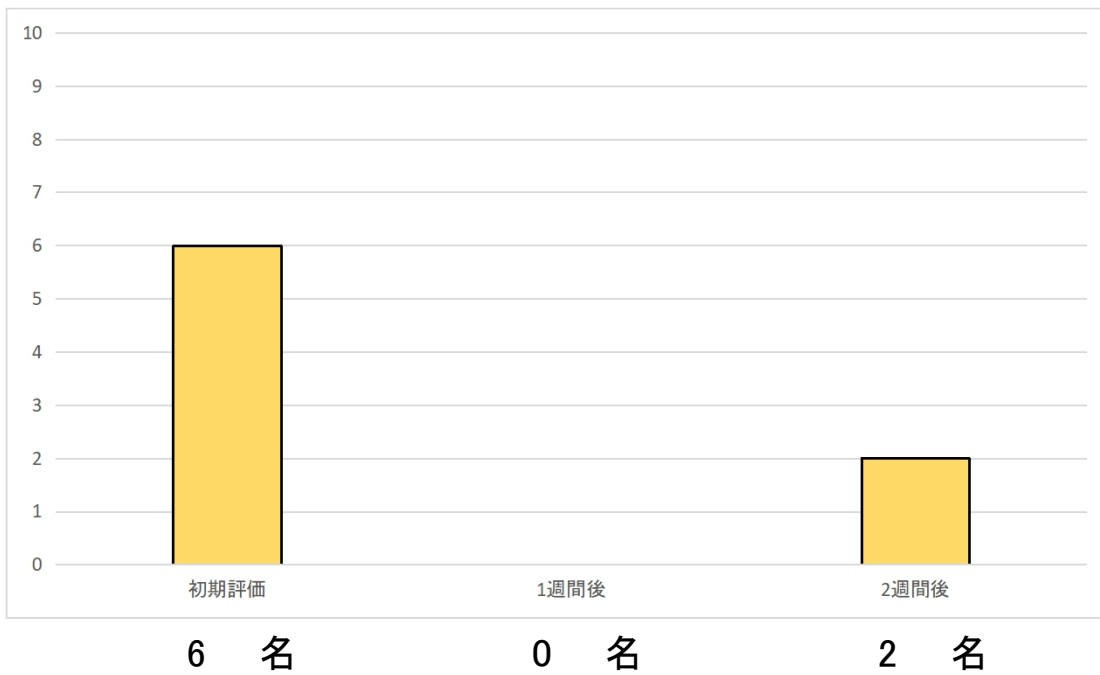
3 名

1 名

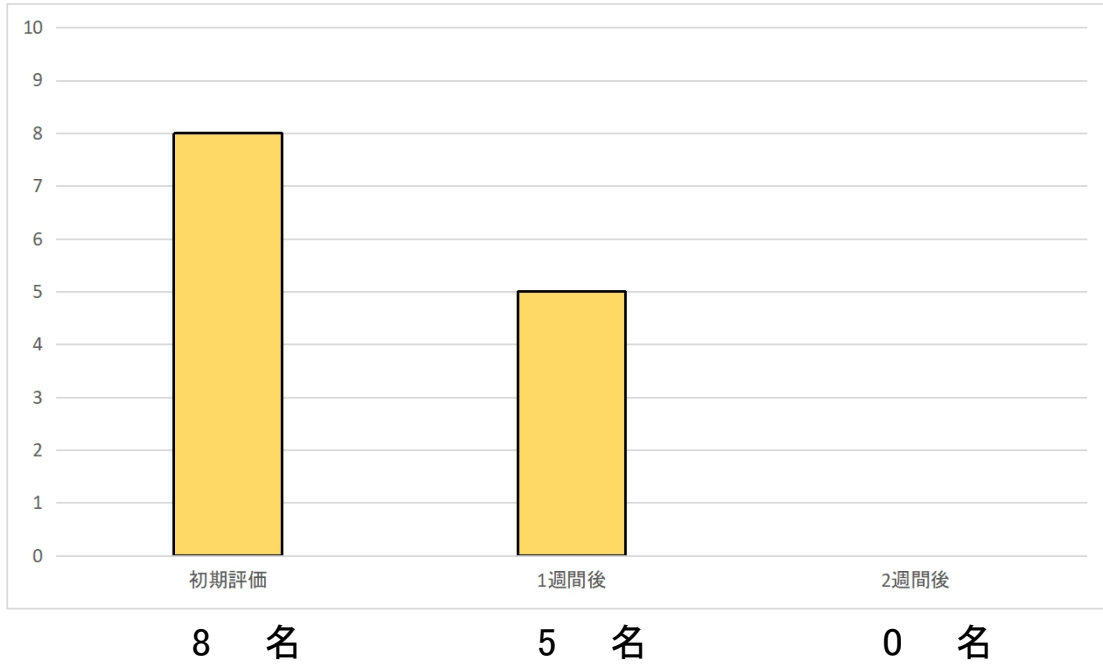
夜間何度も目が覚める(トイレなど)



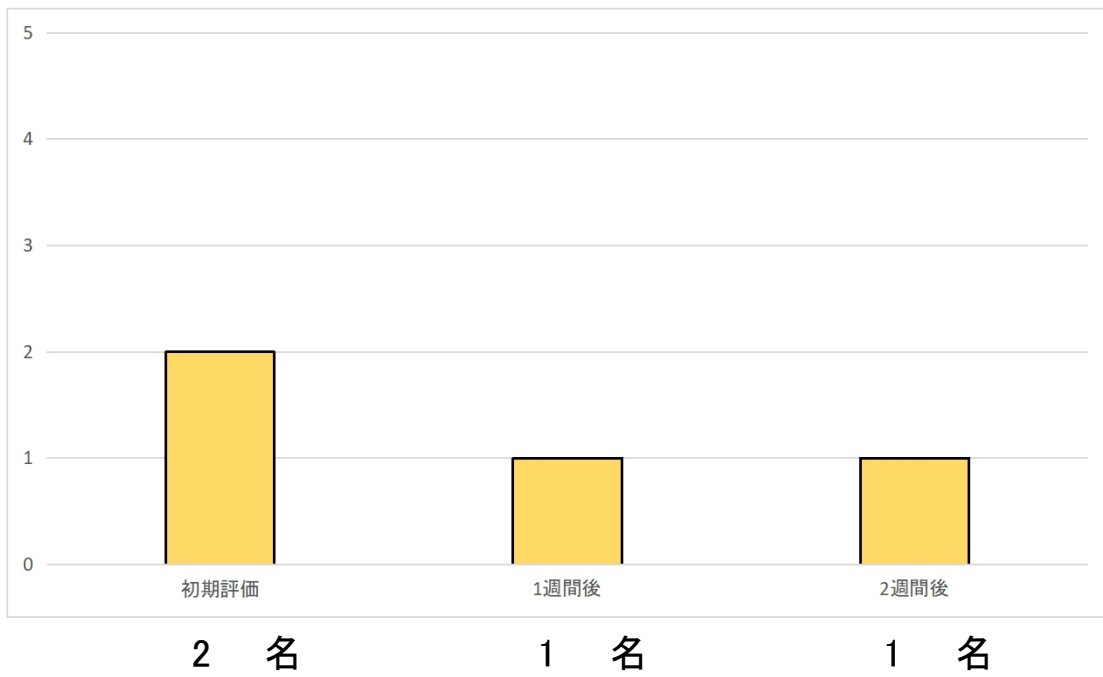
イライラする



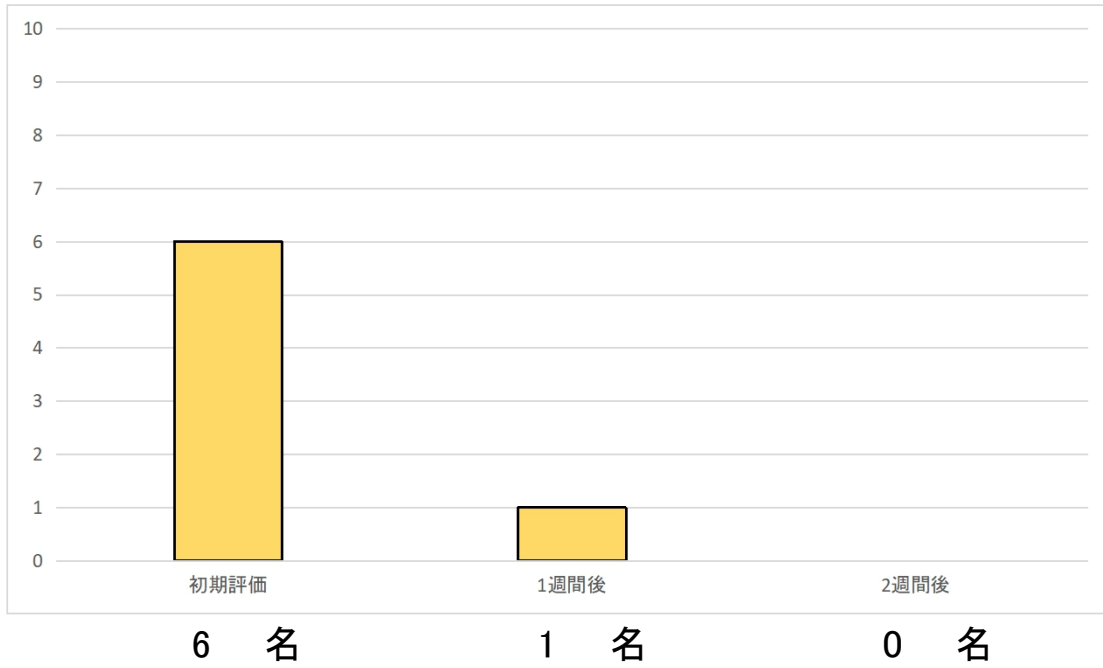
だるい



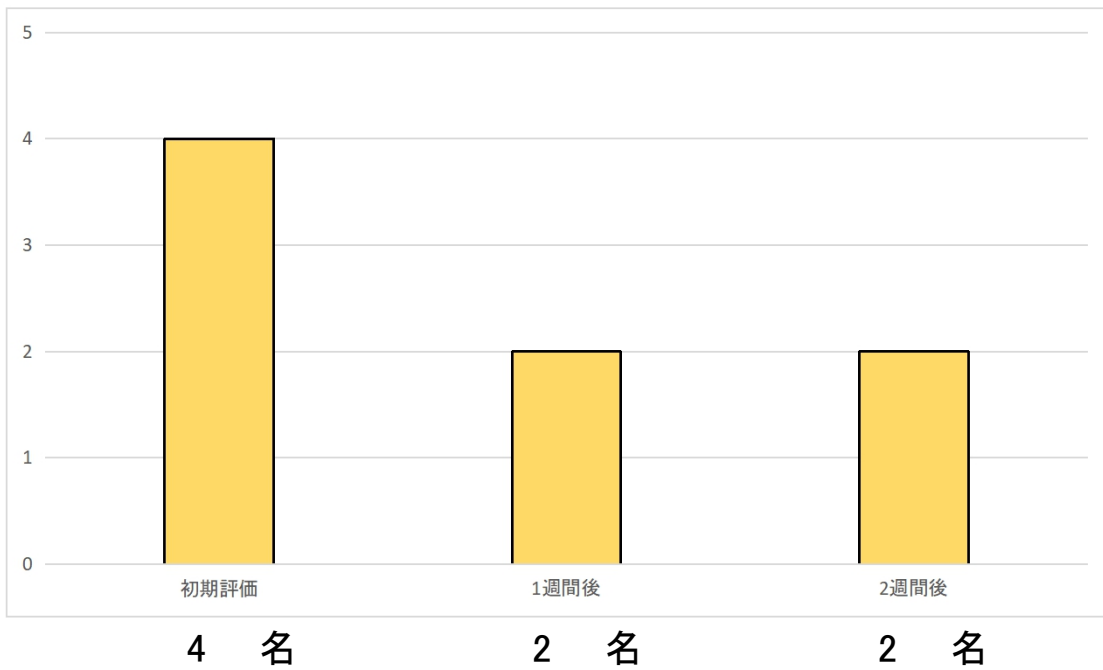
筋肉痛



筋力の低下



手足のしびれ

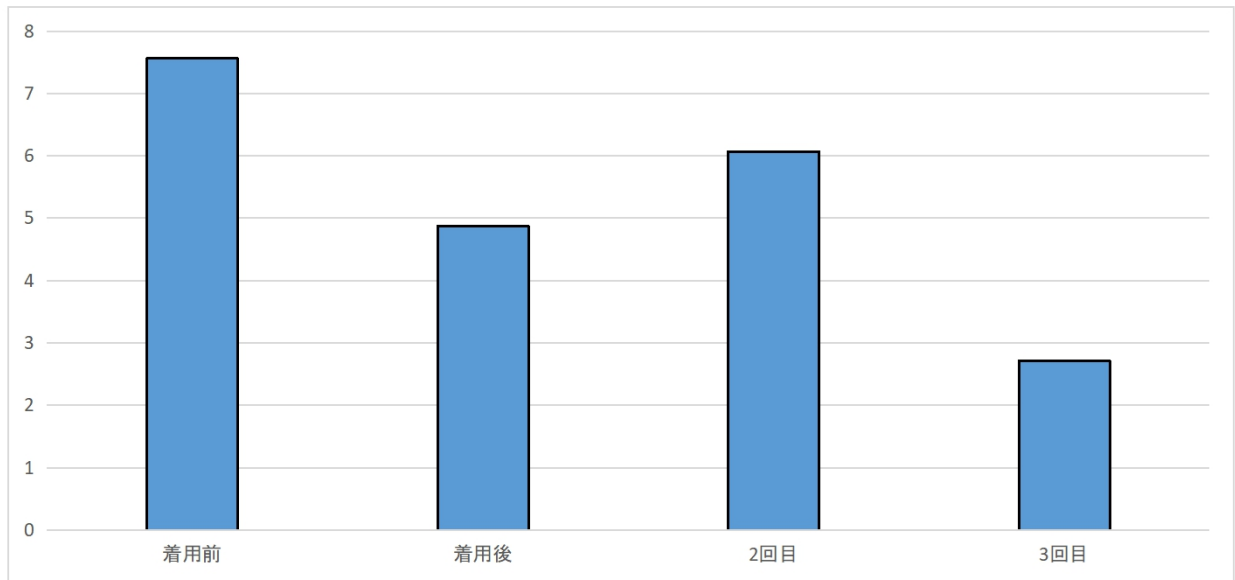


【計測】

立位体前屈 / 男性 / 16名 / 平均値

(cm)

着用前	着用後	2回目	3回目
9月12日	9月12日	9月19日	9月26日
7.5625	4.875	6.066666667	2.714285714



立位体前屈 / 女性 / 18名 / 平均値

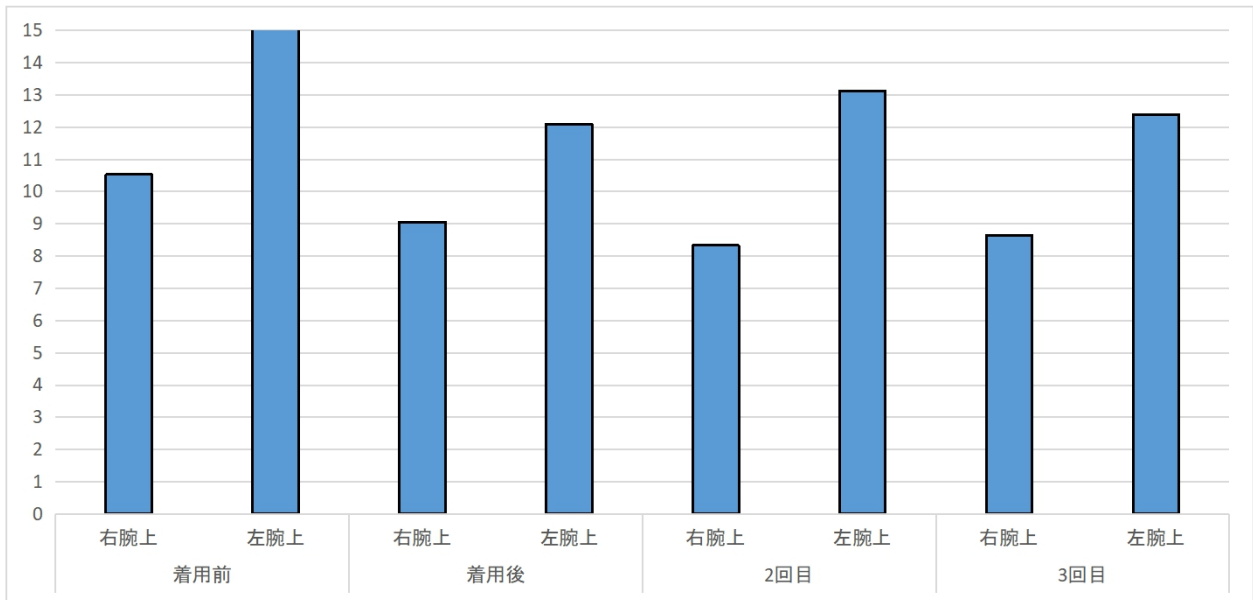
(cm)

着用前	着用後	2回目	3回目
9月12日	9月12日	9月19日	9月26日
-2.022222222	-4.988888889	-5.625	-8.02



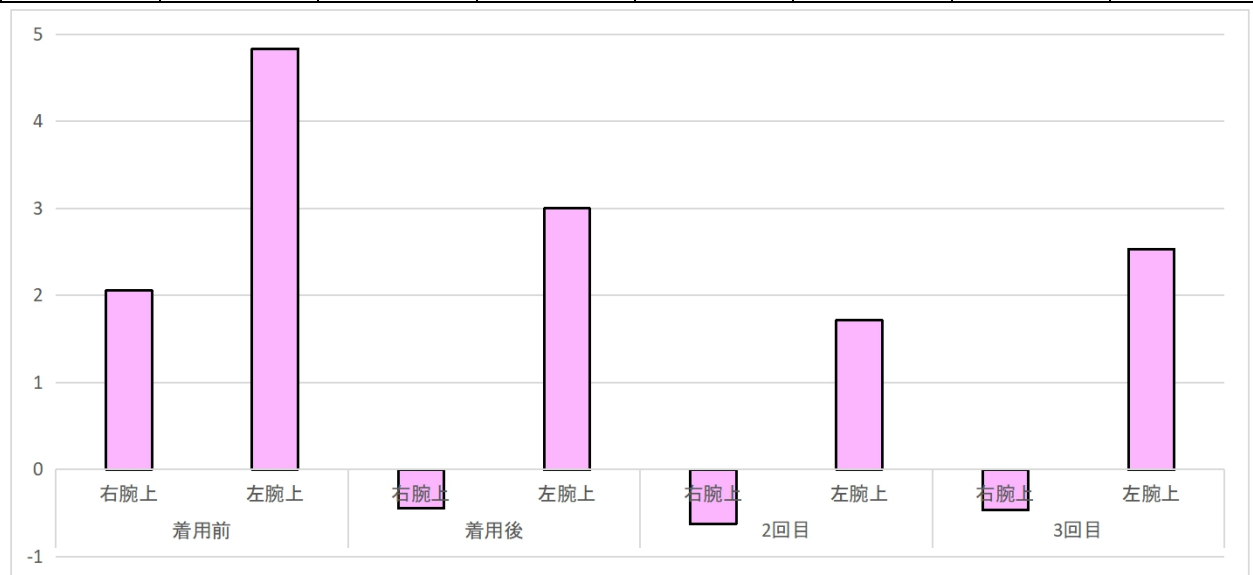
肩の可動域 / 男性 / 16名 / 平均値 (cm)

着用前		着用後		2回目		3回目	
9月12日		9月12日		9月19日		9月26日	
右腕上	左腕上	右腕上	左腕上	右腕上	左腕上	右腕上	左腕上
10.5313	15.3125	9.0625	12.0938	8.33333	13.1333	8.64286	12.3929



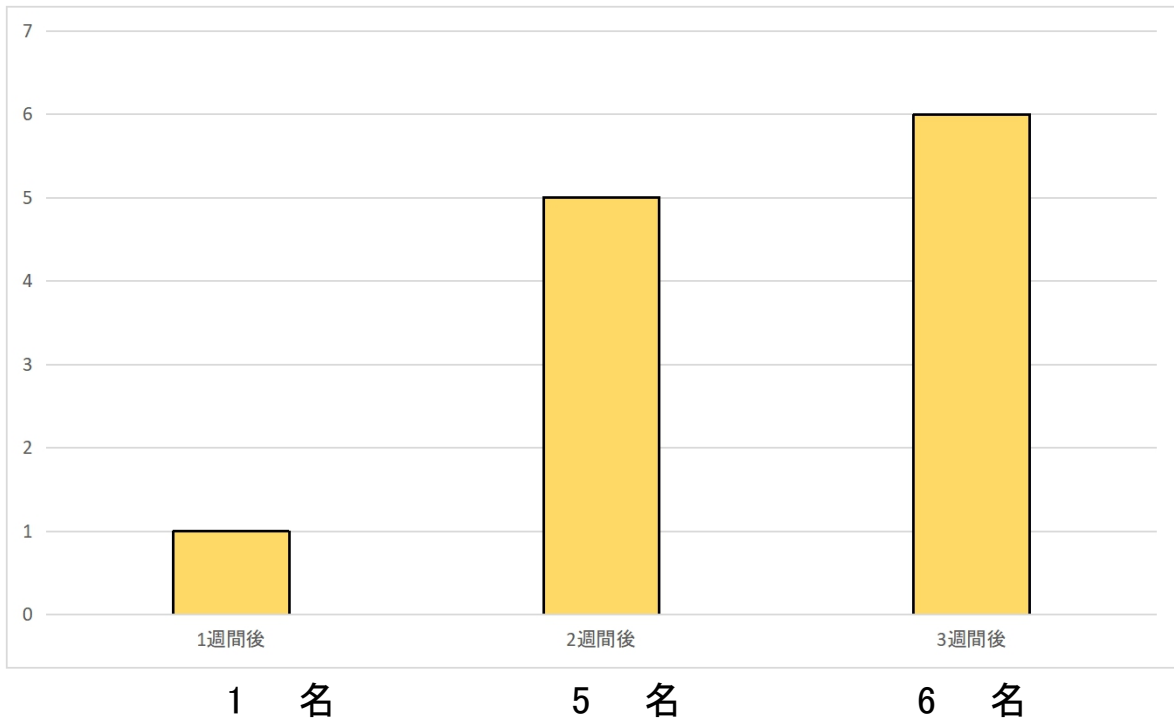
肩の可動域 / 女性 / 18名 / 平均値 (cm)

着用前		着用後		2回目		3回目	
9月12日		9月12日		9月19日		9月26日	
右腕上	左腕上	右腕上	左腕上	右腕上	左腕上	右腕上	左腕上
2.05556	4.83333	-0.4444	3	-0.625	1.71875	-0.4667	2.53333

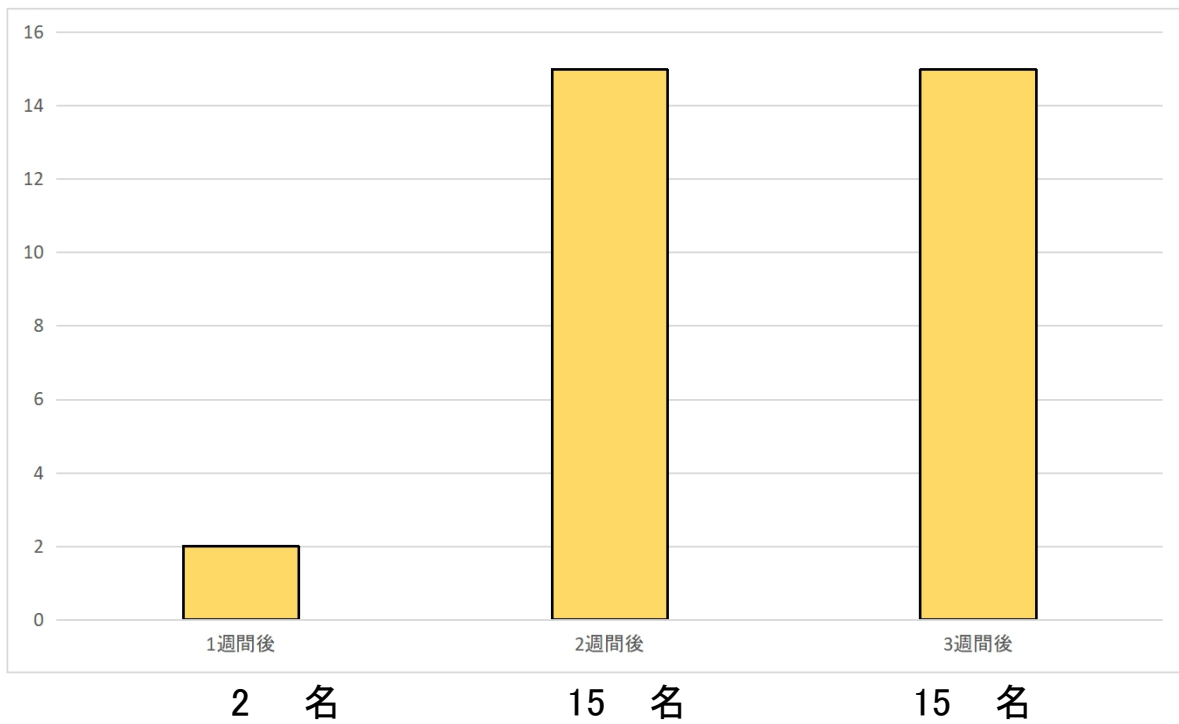


【アンケート】

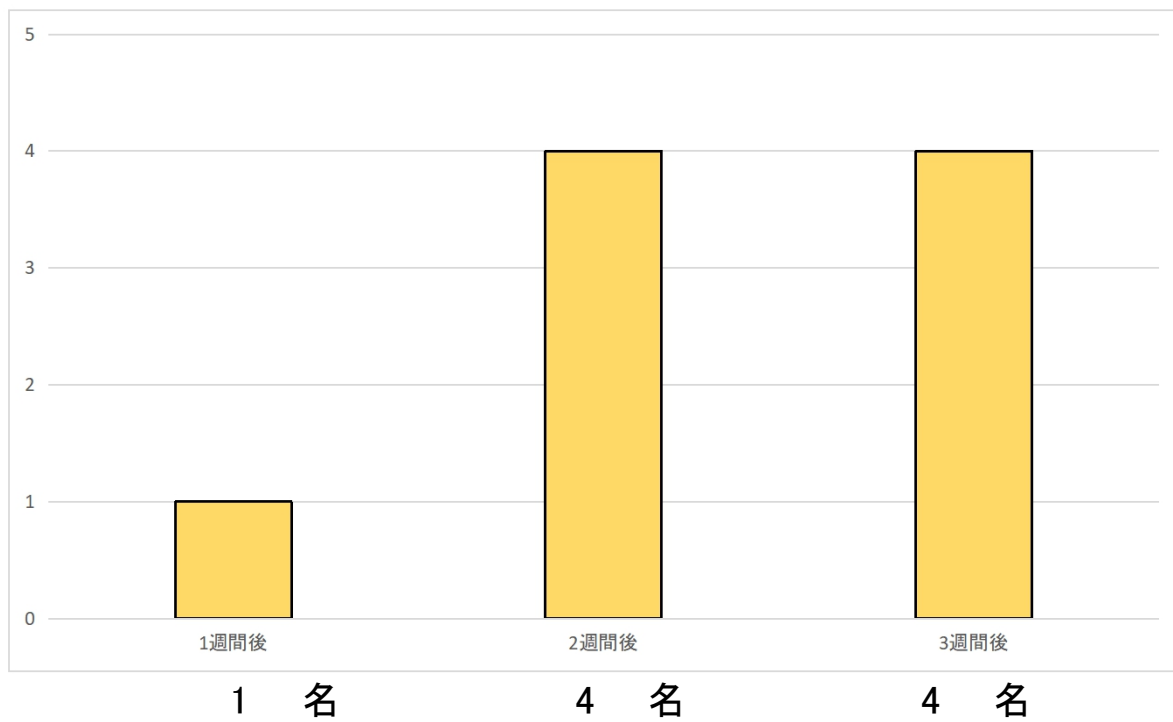
①仕事をしていて疲れにくくなった



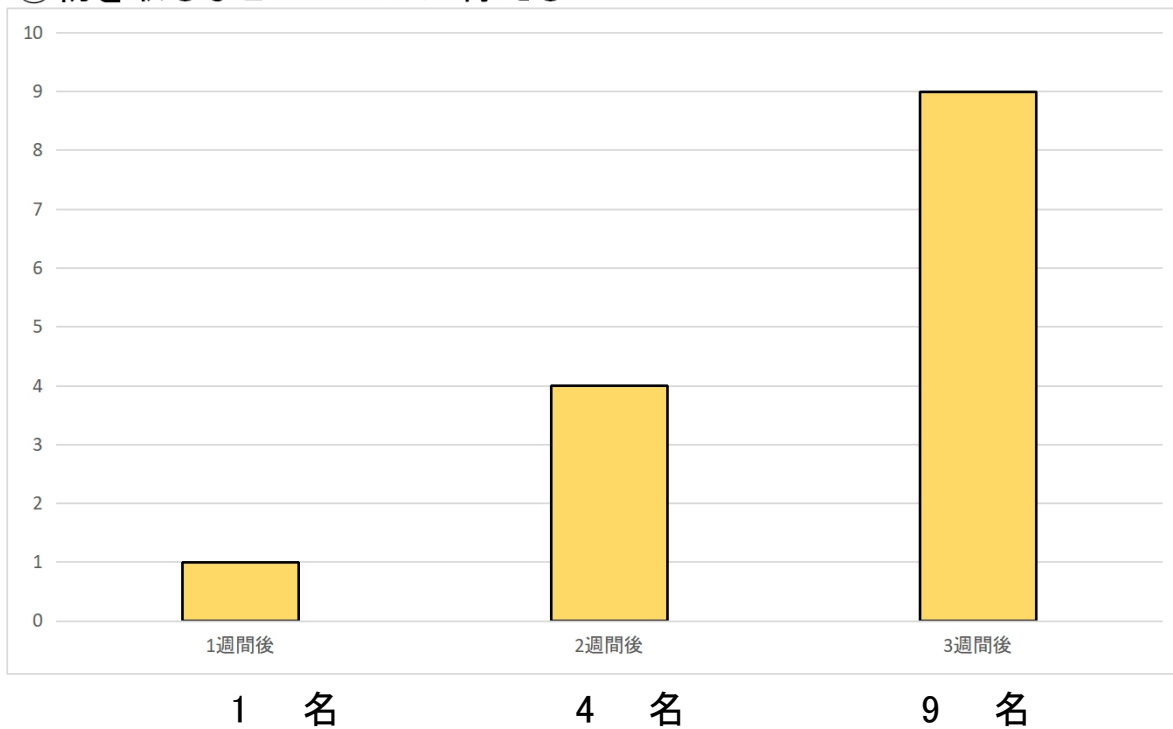
②効果を実感できる



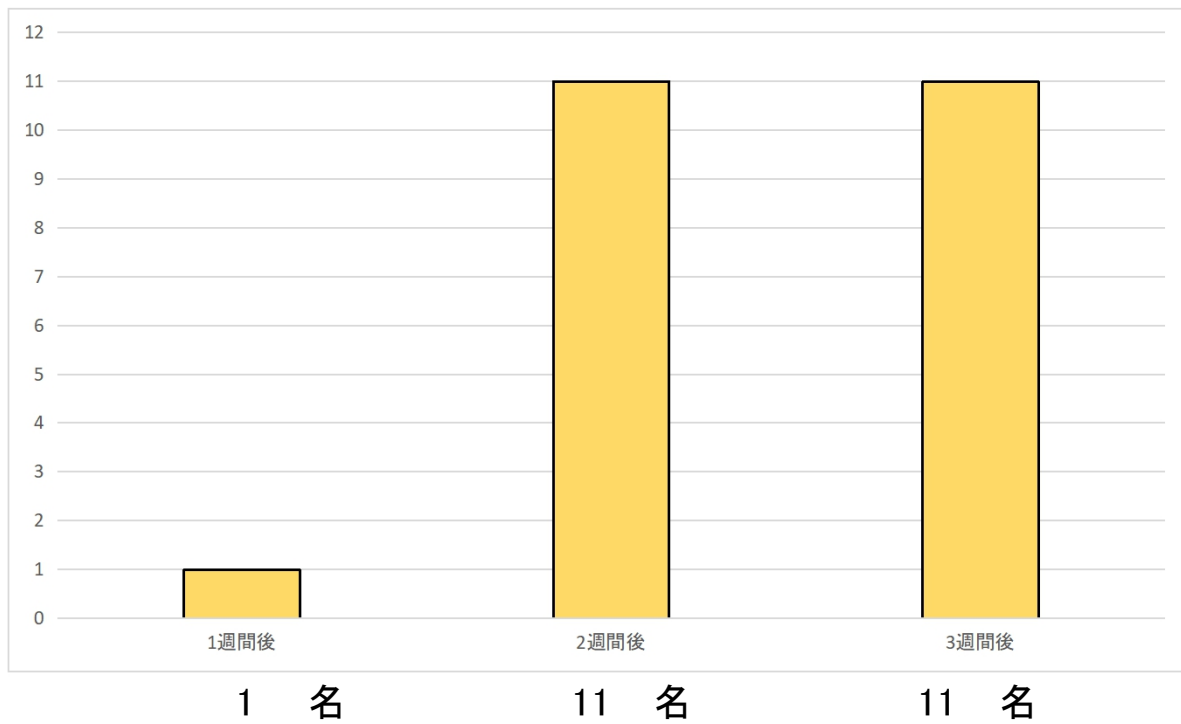
③ストレスが軽減した



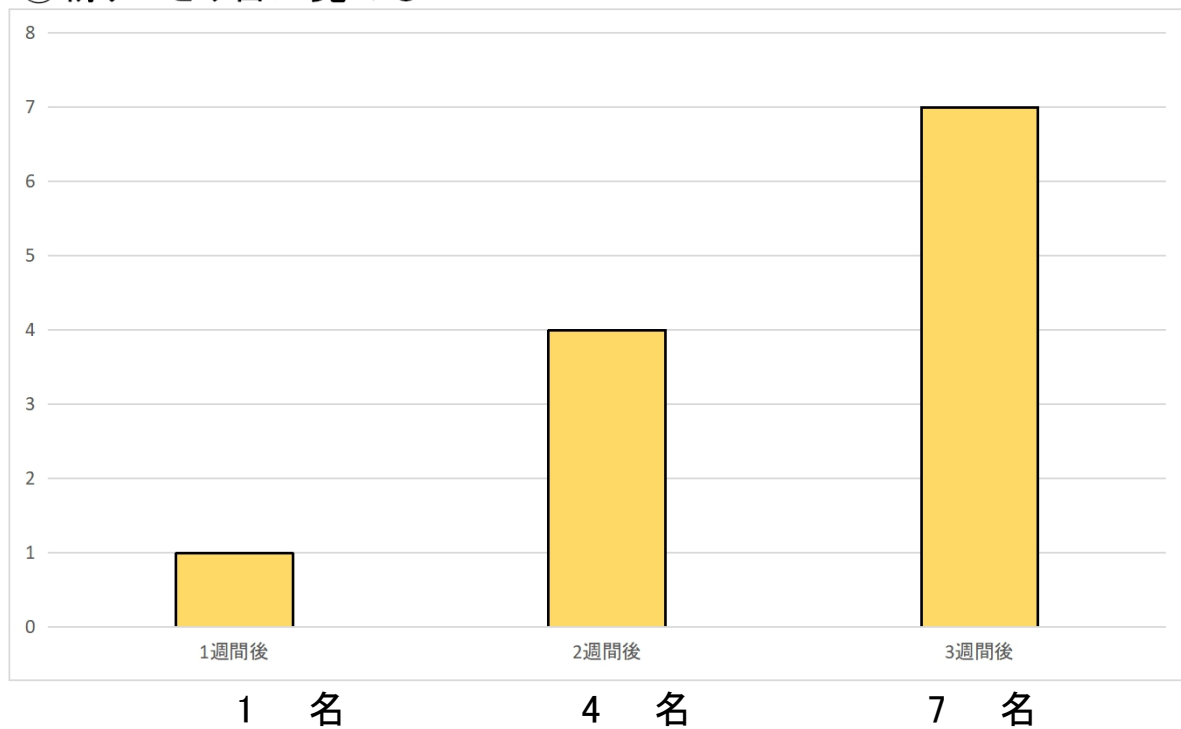
④物を取るなどスムーズに行える



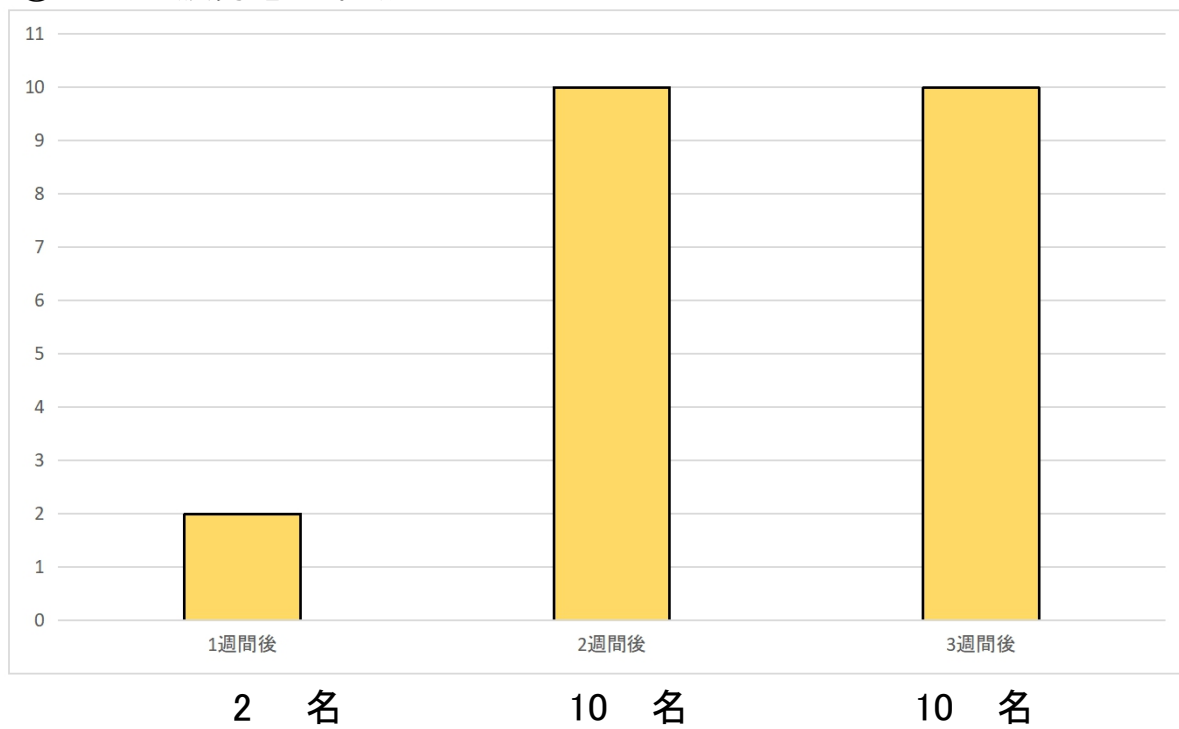
⑤睡眠が十分にとれる



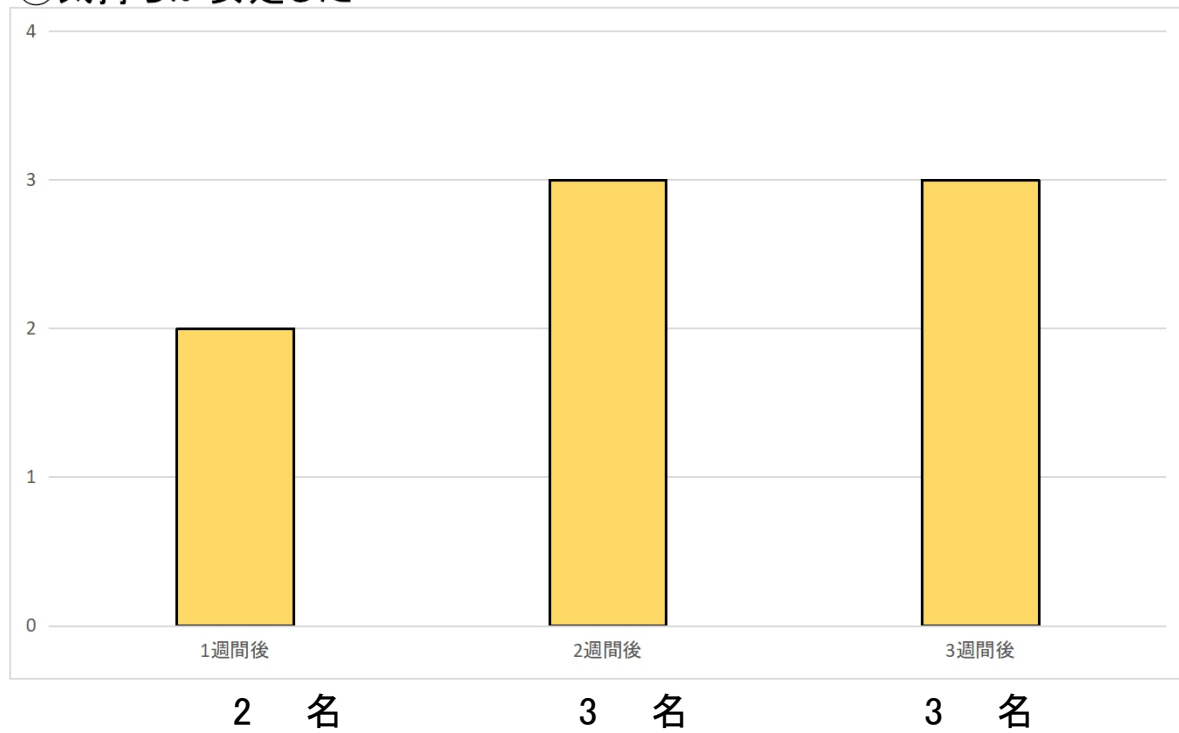
⑥朝すっきり目が覚める



⑦日々の疲労感が軽減した



⑧気持ちが安定した



【考察】

新庄村役場 総合企画課 係長 千葉智明

アンケートの回答及び柔軟性の検査により
・リライブシャツの着用により体の柔軟性が向上する
・柔軟性の向上に伴い、肩こり・腰痛等が軽減する
となることが明らかであり、リライブシャツの着用は有効であると言える。

期間内の着用のアンケートを通して、下記の意見が出されている

-
- ・肩こりが和らいだ
- ・不眠気味なので就寝時に主に着用している。途中覚醒の回数が減り、寝つきも以前よりは良くなった。
- ・日中はよく動けるためか疲れる気がする。
- ・柔軟性も上がり、効果は実感できている。
- ・着用中は体が熱くなるように感じ、汗をかきやすかった。
- ・体の柔軟性は良くなったと感じる。
- ・体が、あたたかい。
- ・着用している時は楽になったと思う。
- ・着用すると身体が少し暖かく感じた。
- ・睡眠時着用すると入眠が早いように感じた。

着用前アンケート内で「困っていること」として選択され項目は実験期間を通して人数が減少している。また、肩の可動域・立位体前屈の柔軟性に関する検査については期間内を通して数値上の向上がみられる。

今後の検査においては、着用の頻度と身体機能の向上についての相関も取るべきと考えられる。