

三木市記者発表資料 (令和3年5月25日発表)			
担当部課名	担当長	担当係	電話番号
健康福祉部 介護保険課	課長 大江雅弘 (内線 2355)	介護予防係	0794-82-2000 (内線 2326)

タイトル
みっきい☆いきいき体操の啓発ポスターが完成 ～三木東高等学校や地域の方の協力を得て完成しました～
内容
<p>市では、フレイル予防のための体操「みっきい☆いきいき体操※」をより多くの市民に知ってもらうため、県の「スーパーハイスクール（ローカル枠）」に指定されている三木東高等学校 美術部 山中優奈さんの協力を得て、体操のポスターを作成しました。</p> <p>また、ポスターには実際に体操されている6名に体操への想いを聴き掲載することで、より多くの市民が体操教室に興味をもっていたきたいと考えています。</p> <ol style="list-style-type: none">1 ポスター 別紙のとおり2 掲示場所（予定） 各医療機関、各自治会、市立公民館、介護関係事業所、ショッピング施設等3 掲示時期 6月1日（火）～ <p>※みっきい☆いきいき体操とは、平成19年に完成した三木市オリジナルの介護予防体操です。この体操は、生活の中にある「歩く」「立つ」「座る」「またぐ」「上る」「降りる」「高いところの物をとる」「落とした物を拾う」といった生活動作に着目し、必要な筋力・体の動き・バランスを身に着けることを目的としています。また、地域での集える場を増やし高齢者の孤立を防ぐことで、いつまでも元気な高齢者を増加する目的があります。</p> <p>【現在のみっきい☆いきいき体操の状況】 教室数：113教室 参加人数：約1900名</p>
セールスポイント
<p>参加者の声を届けるため、ポスターには実際に体操をされている6名の声を掲載しました。</p> <p>三木市の要介護認定率は、9年連続で県内29市中、一番低くなっています。今後もフレイル予防・介護予防を実施し元気な高齢者を増やしていけるよう、さらにみっきい☆いきいき体操をPRし参加者の増加を目指したいと考えています。</p>