

## 故加藤四郎さんに特旨叙位

平成29年5月14日に亡くなられた元滝上町議会議員故加藤四郎さん(享年95歳)に正六位の位階に叙せられ、7月24日役場接室で伝達式が行われました。

この日は、加藤四郎さんの御子息である加藤範雄さんに町長から特旨叙位の旨を記する「位記」を伝達しました。

加藤さんは大正12年2月10日に本町で生まれ、農業や会社勤めを経て、本町に木材会社を設立経営し、さらに昭和42年5月町議会議員に当選、以来平成15年4月の退任まで連続9期36年にわたりご活躍されました。なお議員在任中、通算12年9カ月に亘って副議長を歴任され、議会の円滑な運営にご尽力されました。また、平成19年4月には、旭日双光章を授与されており、これら数多くの功績が認められ、この度受章されたものです。



## 中易治重氏が 瑞宝双光章を受章

元学校薬剤師の中易治重氏が、平成29年春の叙勲「瑞宝双光章」を受章されました。伝達式は7月21日、役場接室で行われ、長屋町長から勲記が代読され勲章が授与されました。

中易さんは、町内で薬局を営む傍ら、昭和50年4月から町内小・中学校、昭和56年4月からは滝上幼稚園(現滝上町こども園)を加え、42年の永きにわたり学校薬剤師として従事されました。その間、教室の空気、照明環境等の検査、また、理科実験用の薬品、保健室の医薬品の管理や指導といった職務に真摯し取り組み、児童生徒が快適な環境で学校生活を送ることができるよう、安心、安全な学校保健運営に貢献されました。



## 地域おこし協力隊だより

### スポーツの秋

#### スポーツセンター勤務

惣田 悠介

スポーツの秋到来ですが、皆さまいかがお過ごしですか。

スポーツの秋ということ、今回はロコモについてお話したいと思います。

皆さん「ロコモティブシンドローム」略して、「メタボ」という言葉は聞いたことがあるでしょうか? 同じような「メタボリックシンドローム」略して、「メタボ」という言葉は聞いたことがあるという方がほとんどだと思います。「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、移動能力の低下をきたし要介護状態になる危険の高い状態のことを言います。まだまだ自分には関係ないと思っただけでも、筋肉や骨は40歳から衰え始め50歳で急激に衰えると言われています。

そこで、自分がロコモかどうかをチェックするロコモ診断をご紹介します。以下の7項目のうち、どれかに当てはまればロコモです。

①片足立ちで靴下が履けない。  
②家の中でつまずいたり滑ったりする。

③横断歩道を青信号で渡り切れない。

④階段を上がるのに手すりが必要である。

⑤15分くらい続けて歩けない。

⑥2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。

⑦家のやや重い仕事が困難である。

さて、あなたはどれか当てはまるものはありましたか? 今は大丈夫という方もこれらの予防に、何個か当てはまってしまった方も今以上の低下を防ぐために、運動する習慣をつけて下さい。私から予防法、対処法としてロコモというものを、さらにご紹介したいと思います。

**ロコモの①**  
「開眼片脚起立」左右1分間を目標に片脚で立ちます。転倒防止のために掴まるものがある所で行ってください。

**ロコモの②**  
「スクワット」以前の広報でも紹介させていただいた筋トレBIG3の1つです。膝がつま先より前に出ないよう

にフォームに気を付けてください。

そして、ロコモレに加えてウォーキングも行うようにしましょう。普通にウォーキングをするのも辛いという方は、ノルディックウォーキングというものがあります。ポールを使うので転倒防止になりますし、全身の筋肉を使うので普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20%増加し歩きの質を高めてくれます。スポーツセンターで貸し出しもしているので、ぜひご利用ください。



▶ノルディックウォーキングポール絶賛貸し出し中!

▼問い合わせ先  
まちづくり推進課  
☎29-2111(内254)