

《人間はいつまでも成長期！》

年齢を重ねると、すべての能力が低下するのでしょうか？実は、積極的に動く能力は衰えても、人と人、情報と情報をつなぐ能力は若いころに比べて伸びます。日本には翁の発想があり、村を治める長老や、江戸幕府の要職である老中・大老のように「老」という文字には、社会的な調整力に長けているという意味があります。単に身体の老化という観点で見れば、視覚は1歳半から能力が低下していきます。しかし、人間の能力を総合的に見ると、いつまでも成長期であると言えます。

《転倒予防に COT》

高齢になると転びやすくなりますが、どのようなトレーニングが効果的なのでしょうか？COTでは、伸び続ける人間の能力に働きかけ、簡単な運動（くの字運動・Sの字運動など）をすること

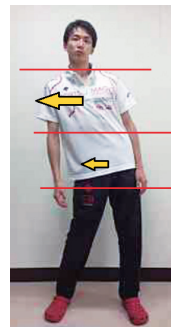
で、身体のイメージ・動きをしっかりとつかみ、バランスが良くなって、転倒を防ぎます。

【くの字運動】



▼身体を「くの字」に曲げる運動。足を肩幅に開き、頭を固定して腰を左右にくねくね振るようにかします。

【Sの字運動】



▼上半身を2つに分けて動く運動。足を肩幅に開き、「S」の字を作るように、肩から腰の順に左右に平行移動させます。

毎日10回程度行くと、1週間ほどで効果が期待できます。ぜひ、お試しください！

★次回「学校などの取り組み」をご紹介します。

本庁舎学校教育課 内2365

シリーズで学ぶ

白河歴史人物伝

Vol.23

白河口の戦いを生き抜いた新選組隊長

斎藤 一

(1844~1915)



斎藤一肖像写真（個人蔵、福島県立博物館寄託）近年発見された、晩年に撮影された肖像写真です。

斎藤は、明石藩の足軽であった山口家に生まれたとされます。生涯に何度も改名しております。斎藤一のほかに山口次郎（二郎）、藤田五郎などの名でも知られています。

文久3年（1863）、斎藤は近藤勇らとともに壬生浪士組（のちの新選組）を結成し、京都守護職を務めた会津藩主松平容保の配下となります。若くして副長助勤、三番隊長を務め、池田屋事件などに参加しました。

《戊辰戦争に参加》

慶応4年（1868）鳥羽・伏見の戦いが勃発すると新選組も参戦しますが、旧幕府軍の敗走に伴い関東へと転戦します。宇都宮の戦いで土方歳三が足を負傷した後は、斎藤が代わって隊長役を任せられることになりました。

斎藤率いる新選組は閏4月5日、松平容保に拝謁し、白

河方面の戦線に加わります。同月25日、会津など東北諸藩の守る白河を新政府軍が攻撃しますが、新選組は白坂の守備隊に加わり、これを撃退しました。

斎藤らはここで下野と陸奥の国境まで兵を進め、敵を迎え撃つべきと進言しましたが、会津藩家老で司令官の西郷頼母はこれを退けました。

5月1日の激戦では、斎藤ら隊士は稲荷山で新政府軍を迎撃しますが敗れ、勢至堂峠まで撤退します。それ以降も各地で奮戦しますが、会津藩が降伏すると斎藤らも投降しました。

《明治以後の生活》

戊辰戦争後、謹慎や斗南藩での生活を経て、明治7年（1874）斎藤は警視庁の職員となり、西南戦争で奮戦します。その後もいくつかの職を務め、若者に剣術を教えるなどして暮らします。大正4年（1915）に72歳で死去し、阿弥陀寺（会津若松市）に葬られました。



脇本陣柳屋の様子
 慶応4年(1868)閏4月29日、斎藤らは本町にあった柳屋に宿泊し、陣を休めました。
 (「諸国道中商人鑑」[福島県史]第2巻所収)

文化財課 2310