

笑顔を咲かせよう

ちゅーりっぷ 通信

平成27年
11
月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい

第14回

プロ登山家

たけ うち ひろ たか

竹内洋岳さん

1971年(昭和46年)東京生まれ。立正大学仏教学部卒。在学中に、穂高岳、剣岳、谷川岳などで先鋭的登山に挑み、20歳で8000メートル峰の遠征隊に参加。その後、各国の登山家とチームを組み、酸素ボンベやシェルパを使わない軽量装備で高峰への登頂を行うスタイルで数々の8000メートル峰を登頂。2012年、日本人として初めて8000メートル峰全14座の登頂に成功した。立正大学客員教授。第17回植村直己冒険賞、第15回秩父宮記念山岳賞を受賞。

横浜港大さん橋国際客船ターミナルにて

世界的な登山家でいらっしゃいますが、登山をはじめたきっかけはなんだったのですか。

やはり祖父の影響でしょうか。たぶん奥多摩、丹沢だったと思うんですが、そうした山々によく連れて行かれたのがきっかけですね。祖父はわたしが小さい頃からよくスキーにも連れて行ってくれて、当時のスキーというのは今とは違い、隔世の感があって、祖父なんてまだアザラシのシール[※]を使っていたから。登るといふのと滑るといふのがワンセットになっていた時代でした。

雪山の途中で雪に穴を掘って、みんなのスキー板を台になるよう並べて、そこにテールブルクロスをかけて、お弁当とガラス製テルモス[※]を並べ、みんなで昼ご飯を食べて、そしてまたスキーをするというのが当時のわたしたちのときにはまだ残っていたんですね。スキーというより雪の中のハイキングというような感覚だったのかもしれないですね。3歳とか4歳とかの頃です。

わたしにとって、それはスキーというより山の中で遊ぶという行為でした。そこらへんがわたしにとつて、スキーの原点でなくて、登山の原点になると思うんです。

からだが強かったもので、千代田区がやっていった野外教室というのにも参加していましたね。小学校の頃から中学にかけてです。その延長で高校では山岳部に入りました。山岳

部といつても都立高校ですから冬山とか岩登りは禁止です。



あるとき夏の穂高に合宿に行ったんですが、顧問の先生が北穂の山頂から滝谷^{たまたに}※³をのぞき込むように見せてくれた。それがうらやましくってね。大学に入ったらこの滝谷を登ってみようと思いました。

大学に入って初のヒマラヤ遠征隊に参加されました。下級生だから苦労されたのでは。

小学生のとき探検家のオムニバスのような本を読んで以来、わたしはずっとヒマラヤという言葉の響きに惹きつけられていたんです。それが大学に入ってから願ってもないチャンスですからね。しかも憧れていたチベット側から入るルートでしたから、下働きの大変さよりも、そこに自分がいることが体が大きな喜びだった。わたしは嬉々として登っていました。

よく高所登山に強いといわれますが、ああいふ環境に入ることを厭われないということはありますね。なかには行くだけで具合が悪くなる人っているんですよ。水が合わないとか食べ物合わないとか。



チベットの古都ラサ。ヒマラヤ登山の出発点となる街だ。

そのときはチベットのラサ市から行きましたけれど、日本とはずいぶんと環境が違いますから、具合悪くなる人はいっぱいいるんです。わたしはそうしたことには一切気にならなかつたんですよ。低酸素に対しての適応力とか医学的に分析できる

と思うんですけど、ヒマラヤというのはそれ以前に、あの空気とか、匂いとか、味とか、人々の暮らしとかに適応できないと登れない。そういう世界だと思っんです。他のスポーツだと、そうしたことを目をつむって試合会場に入っちゃえば競技だけをするのが可能だと思っんですけど、ヒマラヤ登山というのはチベットだろうがネパールだろうがパキスタンだろうが、人々の生活のなかで自分たちも生活しながら山に向かっていくというのが面白いんですけど、ここを、シャットアウトされる方がけつこつおられるんですね。衛生的でないとか、理解できないとか、そんなふうになってしまうと結果的に体調も崩されていくし、山に入ってもうまく順応できない。

ガッシャーブルムII峰の登山では雪崩に巻き込まれ腰椎破裂骨折という重症を負われました。

雪崩というよりは巨大な斜面の崩落^{ぼろく}ですね。もう墜落に近かつたです。落ちた距離は標高差で300メートルくらいで、雪崩に流されているというよりフォール(墜落)している感覚です。途中あちこちの岸壁に背骨を何度も打ちつけて腰椎破裂骨折という状態です。

生き埋めの状態から他の登山隊のメンバーに掘り出してもらって、その時点では背骨が折れていると思わないです。から立たせてもらって、ここにいると次の雪崩が来るかもしれないから歩けつていわれたんです。しかし痙攣^{けいれん}して歩けない。それで両脇を抱えられて、どれだけ時間がかかったかわかりま

登山家ではなく、プロ登山家と名乗っておられますが、それはどっぴい意味ででしょうか。

なんとか家^かって肩書き、胡散臭^{ごさんくさ}いでしょ。別に資格がなくても名乗れるし。たとえば建築士は資格があるけど、建築家って、もしかすると資格はいらないかもしれないでしょう。そう考えると、資格がいらないというのは、都合がいいときになれるし、名乗るだけになれる。そして自分が都合悪くなればやめられるわけでしょう。わたしは最後までやめませんと宣言して山を登りはじめたので途中でやめていいような登山家だと、その自分の宣言に合致しないわけです。プロ登山家の意味は、やめません、最後までやります、そういう覚悟です。や、とっいことですよ。まあ造語みたいなものでしょう。

しかし、今もおたずねいただいたように、プロ登山家と名乗っているとき必ずどっぴい意味ですかと聞かれるわけで、そのときどっぴいって答えることが、その方に自分の覚悟を新たに伝えることになるし、自分自身にも言い聞かせているわけなんです。



プロ登山家竹内さんとして、ちゅーりっぷ通信読者へのメッセージをいただけますか。

大阪にある天保山という山に登ったことがあるんです。なんと標高4.53メートルの日本一低い山で、ちゃんと国土地理院の地図に出ている山です。わたし、8000メートル級の高山ばかりに登っているわけではないんですね。山の魅力というのは高さじゃないんです。どんな山でも地球にはひとつしかない。同じ山は絶対ない。山の魅力は決してその高さでなく、その山ひとつひとつが持つ個性なんです。

読者の方は介護サービスを受けておられる方が多いとお聞きしましたが、介護を受けておられる人というふうには、ひとくくりにできないですよ。その人は地球上にひとりしか存在していない。たったひとつの個性で、かけがえのない存在です。その人だからこそ見てきた世界があり、景色があり、その人しか知らない人々とのつながりもあって。それは決して単純に何歳であるとか男である女であるとか、介護を受けている、受けていないとか、そんなものではくれない。どんな人でもひとりひとりその人しかもちえない個性をもっているわけですから、それはどんな環境にあっても決して色あせるものではない。ですから個性をもったまま生ききる、ということが大事だと思います。

人間は死にざまでもなく生きざまだと思っ。だから、その個性を生ききつてもらう。介護されているとか元氣だとかでなくみんな同じだと思っ。わたしは介護とかでひとくくりに人を区切る必要はないと思っ。それは山と一緒です。



標高8035メートルのガッシャーブルムII峰。中国とパキスタンの国境にそびえる。

せんけど、最後は寝袋に入れられ引きずられてC2^{*4}まで下りていきました。わたしは激痛のあまり、助けなくていい、放っておけ！と叫んでいたんですよ。事故が起きてから2週間かけて日本に帰ってきて、日本で手術しました。

チタンのシャフトを折れた背骨に埋め込む手術なんですけど、ちょうどわたしが1例目か2例目にあたる手術法で、こうした事故の場合よく行われる背筋を切つてシャフトを埋め込む方法でなく、小さな穴を開けて内視鏡を使って手術する新しい方法だった。これだと登山に復帰できるんですね。わたしは次の登山の計画があったので、この手術法を選んで、術後3日目くらいには立って、一か月もしないで退院しました。家で自転車を漕いでリハビリしていました。

翌年、その山を登って帰ってきて、11月くらいにはまたそのシャフトを抜く手術を受けました。もし山をやめちゃうんだったら、そのまま入れておいていいんですけどね。残しておくとか椎間板が痛むのでスポーツをする人間は抜かなくてはならないんです。

わたしも8000メートル峰14座を登って立派ですねといわれるが、ひとくくりに8000メートルという山ではなくて、全部違う山なんです。エベレストという山に登ったこと、K2という山に登ったこと、カンチエンジュンガという山に登ったこと、それぞれがわたしにとっての喜びであって、なかこうJRS規格で作られた8000メートル峰があるわけではなく、無個性な規格品を14回登ったわけでもなんでもない。人もそつだと思っ。ただ単純に何歳で、男性で、女性で、介護を受けている人という規格品ではないはずですよ。生まれたときから今までの人生は、その人しか経験できない唯一無二の人生であるはず。そつした人生を生ききつていただきたいし、わたしもそつした唯一無二の山を登っていきたいですね。



※1 アザラシのシール
スキー板の裏側に貼り付ける滑り止めのシール。アザラシなどの皮を貼ると、毛並みがあるため前に滑るが後ろには滑らず、スキー板をはいたまま斜面を登ることができる。

※2 ガラス製テルモス

サーモス社製魔法瓶のこと。山ではテルモスと呼ぶ。現在のステンレスやチタンと異なり、保温材がガラスでできていたため壊れやすく、持ち運ぶのに細心の注意が必要だった。

※3 滝谷

北穂高の山頂に突き上げる急峻な岩場。岩登りのクラシックルートが集中する。安曇節でも「鳥も止まらぬ滝谷尾根で若き情熱を燃やしけり」「ザイル抱いて穂高の山へ明日は男の度胸ためし」などと歌われた。

※4 C2

ヘリスキャンプ(B)Cと呼ばれる設営地から、登頂するための前進基地として第一キャンプをC1、第二キャンプをC2と呼ぶ。C3、C4と続く場合が多い。

すこやか生活
ワンポイント
レッスン



その不調、もしかしたらうつ病かも
ほんやり過ぎることが多くなったりすると、高齢者の場合、認知症を疑われることが多いものです。しかし、働き盛りの人と同じように高齢者もうつ病にかかります。うつ病は認知症と症状が似ているため、素人判断せずに、まずお医者さんにかかりましょう。

高 齢になつてぼんやりすることが増えたり、原因不明のまま身体の不調が続くと認知症が疑われるのが一般的。しかし、そうした認知症の症状は、実はうつ病の症状ととてもよく似ているのです。

やる気が出なかつたり、ふさぎ込む状態が続いたり、表情が乏しくなるなどは、みな認知症の症状に思えますが、実際は、どれもうつ病の症状でもあるのです。

高齢者がうつ病になるきっかけは、さまざまです。配偶者やペットを亡くしたり、ケガをして外出をしなくなったり、住む環境が変わったりすると、そうしたことがきっかけで抑うつ状態になることがあります。

また高齢者のうつ病の特徴として、頭痛やしびれなどの身体的不調を訴えることが多く、落ち着きがなくなったり、不安にかられたりします。認知症と違って記憶障害はなく、朝方は調子が悪く、夕方からよくなるといった日内変動を伴うこともあります。

るようです。

いずれにしても、認知症とうつ病とは症状がそ似ていますが、まったく違う病気。もちろん治療法も異なります。

NHKのアンケート調査では、実際はうつ病やせん妄であるのに認知症と診断されていた人が去年1年間で全国で少なくとも3,500人以上いることが判明したそうです。

反応が鈍くなったからと認知症を疑うだけでなく、うつ病の可能性もあるということをごまかせずに心に留めておきたいものです。



遠い思い出、
なつかしい
歌



「旅愁」

秋風をひんやりと感じる頃、この歌の情感がせつなく胸に迫ってくるような気がします。アメリカ生まれの旋律に日本の抒情が美しく溶け合った名曲ですね。

作詞 犬童球溪

作曲 ジョン・P・オードウェイ

更け行く秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとりなやむ
恋しやふるさと なつかし父母
夢路にたどるは 故郷の家路
更け行く秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとりなやむ

窓うつ嵐に 夢もやぶれ
遙けき彼方に こころ迷う
恋しやふるさと なつかし父母
思いに浮かぶは 杜のこずえ
窓うつ嵐に 夢もやぶれ
遙けき彼方に こころ迷う

歌のこぼれ話

明治40年に犬童球溪がアメリカの楽曲を訳詞。その年の『中等教育唱歌集』に採用されて以来、広く日本人に親しまれてきました。平成19年には日本の歌百選に選ばれています。中国でも『送別』という題で人気のある曲だそうです。やはり、これがアメリカ生まれの曲と気がつかない人が多いそうです。



JASRAC 出1308618-701

今月の
クイズ



誰かに教えたいくなる！
秋を楽しむ
エトセトラ

1. 秋にちなんだ難読漢字

①～⑧の漢字の正しい読み方はA、Bどちらでしょうか。

- ① 秋桜 (A:しだれざくら B:こすめす)
- ② 秋刀魚 (A:かます B:さんま)
- ③ 鋏 (A:くわ B:すき)
- ④ 鰻 (A:かじか B:さわら)
- ⑤ 秋葵 (A:ひさぎ B:とごま)
- ⑥ 鞆 (A:あかんが B:わざび)
- ⑦ 鞆 (A:あかんが B:いしだたみ)
- ⑧ 鞆 (A:ぶらんこ B:なわとび)

2. ウソつきはだーれだ?!

物知り兄弟の二郎、二郎、二郎、四郎が秋にまつわる雑学を話しています。でも、真つ赤なウソをついている人が1名。それは誰でしょうか。

- 一郎 よく店先にある「春夏秋冬」と書いてある看板。あれは、秋がない↓あきない↓商い中という意味なんだよ。
- 二郎 「商い」という言葉は、獲れた収穫物などを秋に交換する動詞「秋なふ(秋なう)」から生まれたって知ってたかい?!
- 三郎 紅葉といえば楓(かえで)でしょう。その語源は、秋になるとすつかり色を「変えて」しまつことにちなんでいるんですよ。
- 四郎 秋にいいカボチャ！国名「カンボジア」が由来だってさ!!

新連載
介護と
暮らしの
アイデア箱



食べることを楽しむための
小さなヒント

介護のヒントやアイデア、専門家からのアドバイス、知っておきたい話題のものやニュースなど、衣・食・住、運動、さまざまなジャンル情報を届けます。

第1 回目には、食欲の秋ということにためる小さなヒントです。食べるということを楽しみ、食生活を楽しむこと。ただ介護食は、味は薄めで嚥下しやすく、温度は熱すぎず冷たすぎず…とあれこれ注意を払って作らなくてはなりません。でも一番大切にしてほしいのは、その食卓が、その食事の時間が、介護される方にとっても介護する側にとっても楽しいかどうかです。



「目にもおいしい」「なんてキャッチー」があるように、目でもおいしさを感ずることが出来ます。そして「同じ釜の飯を食べる」というように、お話をしながらご飯を食べることはさらに食事をおいしくし、「コミュニケーションを深めます。介護食でも実践できます。たとえば、すりつぶしや細かく切りざみが必要なときは、最初からその状態のものを出すのではなく、目の前ですつたり、きざんだりしてみよう。元々のキレイな形や彩りを見たり、目の前で調理をされると「おいしそうー」と食欲も出てくるものです。また簡単な飾り付けで盛りつけを工夫したり、食器をローテーションにするなど、いつもの見慣れた食卓に変化を持たせるのもとてもいい刺激になります。食事は五感で楽しむものです。料理のいい匂いをかぎ、目でメニューを見てたのしみ、舌鼓を打って、楽しい話に耳を傾け、相手の心や思いやりを感じる。毎日3回もそんな時間があるって、とてもステキなことだと思いませんか?!

世界的な登山家は、横浜の海も似合う爽やかな方でした。言葉を選びながら丁寧にお話してくださいる様子には、やはり世界屈指といわれる方ならではのオーラを感じました。インタビュー記事では紙幅の都合上割愛しましたが、大学で仏教を学ばれただけあって、宗教にも深い関心をお持ちの様子。

そうした背景があるからこそチベットやネパール、パキスタンという宗教国で、地元の宗教や文化を尊重しつつ登山することができ、それがまた彼の強さを支えているのだなと思いました。

酸素を使わず、シエルパという力にも頼らず、自分で持てるだけの荷物を背負って最高峰を目指す竹内さんの登山スタイル。お話を聞いていて本当に感動しました。

- 28歳の孫が「おーっ、さくらは北海道にいるのか」と声をあげました。我が家は一家全員寅さん映画ファンなので、この孫も最後の作品は映画館で見ました。この晩は久しぶりに3世代そろってビデオを見て楽しみました。これからも倍賞さんのご活躍をお祈りします。(青葉区N様)
- わたしと少ししか歳が違わないことにびっくりしました。「それなりに鍛える」からお若くいられるんですね。今年涼風が早く吹いてきたので、倍賞さんを見習って庭の草取りを「べべべ」と言いながらやってみますね。怪しまれないよう、隣近所の人には「ちゅーりっぷ通信」を読んでもらうてからにします。(鶴見区K様)
- 表紙の「いきいき暮らす、あの人に会いたい」という題名が好きです。文章なのに本当に会って話してようです。(泉区W様)
- 初めてお便りしますが、プレゼントが表紙の方の写真だととても嬉しいと思うのですが、こんなわがままな投書はありますか？有名人の本物の写真があったら、お金で買えない宝物になると思います。(中区K様ご家族様)

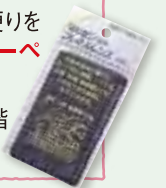
クイズの答え

1. ①B、②B、③A、④A、⑤A、⑥A、⑦B、⑧A
2. 三郎：楓の葉の形がカエルの手に似ていることから、「カエル手」⇒「かえて」となった。

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りをくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。

〒221-0055 横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部



今月の協会ニュース

北部福祉用具センターオープン

福祉用具のレンタル・販売・住宅改修をトータルコーディネート

10月1日(木)、協会で2拠点目の福祉用具センターが生まれました。お客様により充実した生活をお送りいただけるよう、経験豊富な福祉用具専門相談員がサポートします。お気軽にご相談ください。

〈担当区：青葉・港北・都筑・鶴見・緑区〉
〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町13 吉田ビル202
電話 045-286-0019

平成26年度「新規お客様アンケート」の報告

「訪問介護」編

ご契約後3か月のお客様を対象に、ホームヘルパーの「接遇」と「基本的な仕事ぶり」について、アンケートのご協力をいただいております。担当のホームヘルパーの礼儀正しい挨拶や言葉遣い、身だしなみなど多くの方から良い評価をいただきました。また「短い時間の中でも、てきぱきと仕事をこなしてくれる」「歩行や排せつの介助は、母の顔を見てコミュニケーションをとりながらやってくれるのがうれしい」「家に他人が来ることに緊張したが、今ではヘルパーさんが来るのが楽しみ」などホームヘルパーの仕事がへへの言もいただきました。

サービスをご利用される中で、いろいろな不安や疑問もあるかと思えます。そのような時はどうぞ遠慮なく担当の介護事務所にお問い合わせください。お客様相談室でも聞きたいです。

これからもお客様からの「ひとこと」をしっかり受け止めてサービスの向上に努めてまいります。

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…**ほっとライン**

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

📞 **045-450-3194**

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

📞 **0120-701-782** FAX **045-450-3158**

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

📞 **045-450-3110** FAX **045-450-3115**

🏠 ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>

