

# 聞いてなるほど! いきいきライフ

全5回シリーズ 第1回・上  
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター  
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
☎ 054 (282) 1109  
URL <http://sbs-smc.or.jp>

## 歌い続けて60年、そして今...

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2013年度がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」でスタートした(全5回)。第1回講座で講師を務めた歌手のペギー葉山さんの講演内容を紹介する。  
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

歌手 ペギー葉山さん



青山学院女子高等部在学中に「渡辺弘とスターダスターズ」の専属歌手として活躍。1952年キングレコードから「ドミノ」でデビュー。59年に「南国土佐を後にして」が100万枚を超える空前の大ヒット。93年に芸術選奨文部大臣賞、95年に紫綬褒章、2004年に旭日小綬章などを受賞。12年、第54回日本レコード大賞「主催日本作曲協会」特別賞を受賞。12-13年にかけて60周年コンサートを開催中。

# 「60年間も歌い続けてこられて、幸せ」

歌手生活60年を振り返って

私は歌い手となって、60年を迎えました。60年間歌い続けるって大変なことだとよく言われるけれど、私はそんなに60年って大変だと思いませんでした。素晴らしい人たちと歌に出会い、幸せな歌い手の一人だと思えます。人間の人生は25歳までが春、そして65歳までが夏、90歳までが秋、そして冬を迎えるそうです。アメリカンポップスで「セブテンバーソング」というスタンダードジャズがありますが、私は年齢的にはちょうど人生のセブテンバー。セブテンバーまで歌い続けて、そして生きてこられた、本当に幸せだと思います。

「ドミノ」というシャンソンを歌ってデビューしてから、この60年で私が歌ったのは2000曲を数えます。叙情歌、ジャズ、アメリカンポップス、カンツォーネ。その中でも、ペギー葉山という名前を印象付けていただいたのは、NHKの高知放送開局に合わせて披露することになった民謡「南国土佐を後にして」。もともとジャズを歌っていたのに、なぜ、民謡?と今でもよく聞かれます。私も最初は抵抗がありました。でも、本番で歌詞を歌い切ると係に電話が鳴りっぱなし。ものすごい反響で、これは私がジャズを歌っているときには考えられない出来事でした。

「南国土佐」のヒットで私は一つの素晴らしい歌と出会

いました。海外でも歌うことになり、ニューヨークに行った時、そこで観たミュージカル「ザ・サウンド・オブ・ミュージック」の中で歌われていた「ドレミの歌」です。すばらしいミュージカルを観て、私は感動の嵐。よし、この歌を日本に持ち帰ろうって思いました。日本語の「ドレミの歌」はこうして生まれました。

半世紀以上経って、東日本大震災の被災地でも、子どもたちが「ファはファイトのファ」って青空に向かって歌ってくださいました。元気を皆様にし上げられる素晴らしい歌に育ちました。こうして半世紀以上も、自分の歌が人の絆でつながれていることは、60年前は思ってもいなかったことだと感激しています。

7年間にわたる夫の介護生活を経験

## 7年間にわたる夫の介護生活を経験

ところで、歌い手というのは絶対、風邪をひけません。だから私は夜寝るとき、ロポコップみたいになって寝ています。首にはタオルを巻き、手にサポーターをして、足も冷やさない。皆さんにはちょっとお会いできない格好です。それと、朝ごはんはきちり食べます。昼間は軽く、夜も夕方早めに朝ごはんより軽くいただいて、夜は間食をしない。そして、どんなことがあっても朝は6時くらいには起きる。私はA型人間ですから、軍隊のようにスケジュールをきっちり立てて生活し

ています。そうすると、こうして60年間歌い続けられるんです。

ところが、40年連れ添った私の主人は違ったんです。彼はB型。A型人間にとってB型というのは本当に扱いづらいんです。でも、すばらしい男性でした。

そんな主人との生活で最大の試練が主人の介護でした。主人はもともと、ステーキをばかばか食べるし、ワインは一本空けてしまう。たばこも吸うし、もう体に悪いといわれることは全部やっていたんです。やがて、1998年夏の朝、突然、脳梗塞で倒れました。病院に担がれた彼は、糖尿病性脳梗塞と診断されて、そこから7年もの闘病、介護生活が始まりました。

糖尿病は怖い病気だけれど、きちんと食事ケアをすれば付き合っていける病気です。でも、倒れた時にはこれ

までの不摂生で糖尿病はかなり進行していました。透析もしたし、網膜症や壊疽(えそ)なども起こりました。でも、主人はB型人間、病気のせいで怒りっぽく、わがままにもなっていました。そんな人にとって、食事を制限される生活はとても過酷でした。私を心で鬼にしてファンの皆さんからいただいたおいしいものも全部、主人の見えないところに隠したり、ウナギを食べたいと言われても、原型をとめないほど細かく刻んだウナギを、飯に混ぜたりして出していました。今、振り返ると、

## 歌い手として乗り越えた介護生活

私と主人の出会い、かつてその「南国土佐」が大ヒットした時に、世界中を回っていて、過労でダウンした時でした。1年間お医者様から仕事を休むよう言われて、その間に、次々と才能のある新しい歌手が出てきて、私は不幸な女だと落ち込んでいました。そんなとき、近所に住んでいた主人が、アロハシャツと短パン姿で「病気だって? 何だい、しょぼくれた顔して」と訪ねてきてくれて。それがきっかけでした。私の病気が縁で結婚したといっても過言ではありません。ですから、今度は、妻の私が夫を介護する。「お互い様なんだな」

亡くなってもう七回忌が過ぎましたが、今も神様に往復切符をもらって一日帰ってきてくれないかと思って思うことがあります。素敵な思い出ができる、分かち合えないことがとても寂しいものです。今の日本は高齢化社会。自分の体のこと、家族の介護のことで悩んでいる人がたくさんいます。でも、落ち込まないこと。お医者様に言われたら、それを一生懸命努力して実行すればいい。特に、介護は大変です。やった人じゃないと分からない。でももし、あなたが介護をしている相手がいるなら、週に一度は自分のやりたいこと、趣味の時間をつくらせてください。そして、自分の話を聞いてくれるお友達を持つてください。そうすれば旦那の悪口もいっぱいそこで言えはいい。私もそうしていました。

って、ある日ふと思って、施設での介護を勧められたこともあったけれど、なんとか仕事を続けながら、自宅で介護をしました。亡くなってもう七回忌が過ぎましたが、今も神様に往復切符をもらって一日帰ってきてくれないかと思って思うことがあります。素敵な思い出ができる、分かち合えないことがとても寂しいものです。今の日本は高齢化社会。自分の体のこと、家族の介護のことで悩んでいる人がたくさんいます。でも、落ち込まないこと。お医者様に言われたら、それを一生懸命努力して実行すればいい。特に、介護は大変です。やった人じゃないと分からない。でももし、あなたが介護をしている相手がいるなら、週に一度は自分のやりたいこと、趣味の時間をつくらせてください。そして、自分の話を聞いてくれるお友達を持つてください。そうすれば旦那の悪口もいっぱいそこで言えはいい。私もそうしていました。



## 健康 遠山所長のセミナー

花を見ました。花に会えました。ワンダフル、ペギー。一時間の講演全てが人生のセブテンバーソングと名付けた人や歌との出会いのお話でした。「ドミノ」に始まり、昭和最高の「南国土佐を後にして」をはじめとし「ドレミ」、「マンマ」、「ラ・ノビア」等のヒット曲の思い出ポロポロを話されました。歌は人を繋ぎ人は歌いで絆を結ぶ。余韻嫋々(じょうじょう)、①も青春時代を思い起こしていたその時、突然、彼女の健康習慣を大公開、朝目覚めた時の深呼吸で風邪ひかず、さらに「朝からステーキ」卵ハム、ベーコン。蛋白質食べまくり。①も大同意。更に手首、足首、? 首等首がつく所は冷やさぬと100年元気を狙えます。本当かな。終わりは、糖尿病で苦労した御主人の7年の介護生活を含めた40年の思い出。「アロハと短パン」を思い出しながら「良い思い出を大切に」、美しき別れの言葉で幕を閉じました。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。