

長寿の里・梶原…自然が育んだ健康の原点

ここ梶原は、半世紀ほど前、「日本一の長寿村」として全国にその名を知られました。(甲府市の古守病院の古守博士と東北大の近藤名誉教授が研究し紹介したレポートが、日本医師会の最高優功賞の榮譽に輝いた。)

青々とした空、さらさらと流れる溪水、緑豊かな森林、手つかずの大らかな自然に恵まれ、山川を眺めながら畑仕事、自然豊かなバランスのとれた生活環境が整っています。

「耕して山頂に至る」の例えがあるとおり、起伏の激しい斜面に広がる集落に住み、山道を荷物を背負って歩き、段々畑での野良仕事、庭の草取り、薪割り、枯れ枝や杉葉拾い、家事の手伝い、子守、お寺参りをする生活をして、だから足腰の筋肉が鍛えられました。

また、その地形から水の確保が難しく稲作ができないため、麦を中心にキビやアワなどの雑穀、イモ類(主にジャガイモ、里芋)、大豆などの豆類、野菜など食物繊維の多い農産物や、茸、筍、山菜、こんにゃく、味噌、うどん、そば、酒まんじゅう、卵、鶏肉、山鳥や獣の肉、牛・山羊の乳、イナゴ、蜂の子、鶴川でとれた川魚などを食べて生活する独特の伝統郷土食が生まれました。この郷土食は一見粗食ですが、人体に必須のミネラルがしっかりと含まれており、とてもバランスが取れた食事だったのです。

斜面に踏ん張って暮らさざるを得なかった厳しい環境が複合的に重なり、心臓はじめ内臓機能が強化され、脳細胞も衰えず、「健康・長寿」が育まれてきました。村には病院・診療所らしいものもなく、体調が悪い時でも蓬、ドクダミ、ゲンノショウコ、センブリ、イタドリ、オオバコ、草の根、木の皮等を煎じたり、貼ったりして癒していました。村民はそれでも癌、認知症他生活習慣病などに罹る人は殆どいなかったし、元気に長生きしていました。

近年、生活習慣病の増加に伴い、健康志向の流れを受け、再び梶原の自然や郷土食が注目されています。

梶原は古代人にとって「まほろば(理想郷)」だった！

これまでの学術調査(発掘調査)では、縄文時代早期・中期の遺跡が多く発見され、出土品が発掘されています。上野原市内で、先史時代の最も早い時期にこの地に人が住んでいた痕跡が見受けられ、狩猟生活を営む古代人にとって、山と川に恵まれたこの地は豊かな食糧が得られる理想郷だったのです。

その後、日本武尊の東征帰路の伝説や律令制の時代から古郡氏進出の時代の拠点になるなど、今の上野原市域の中心を成していたものと思われまます。

梶原の地名の由来は？

梶の字は、広辞林辞書にも載っていない和製漢字表記で、村里で多く産する柚子のことではないかと思われる人が多いのですが、訓読みでコウ、音読みはユズリまたはユズリハといい、杠、樑と同意語で現在の「譲り葉」のことを表すというのが定説のようです。

地名や寺社信仰に見える「ゆづるはの峰」(六甲山地)やユズリハの大木がある小浜市の名刹梶山(ゆずりさん)明通寺、弓や鶴の羽に似ることから弓弦羽(葉)、遊(諭)鶴羽(葉)などと、古くから表されています。

ユズリハは、葉はつややかで常緑、冬の葉柄は赤色で、柏と同じく春に若葉が出てから落葉することから家が引き継がれて繁栄する目出度い意味から、また、生命力に満ち神秘の力を感じさせる神聖な樹木として、榊・橙・ウラジロと一緒に年越しの神棚に祀ります。

古くは神仏への供物をのせる皿の代用に使われ、駆虫や民間薬としても重宝されました。ユズリハの木は、日当たりのよい温かい場所を好むため、南向きの傾斜地にかなり生育していたか、あるいは、生藤山・三国山から笹尾根に続く背後のなだらかな丘陵が葉の形「ゆづるはの峰」に似ていたからか、ご想像にお任せいたします。長寿館の駐車場に植えられていますし、旧桐原小学校の校歌の中にもユズリハが出てきます。
※文献では寛永元年(1624)には「讓原」、嘉永元年(1853)には「楳原」と表記されています。西原(さいはら)は寛永元年には「オケ原」となっています。

朝鮮半島からの渡来人の痕跡

聖武連山(小勢籠山)、権現山(大勢籠山、大室山)、中群山、小中群山、日武連山、虎丸山、茅丸、醍醐丸などムレ、ムロ、モロ、モリ、マルは古代朝鮮語で山(神聖な山、神を祀る山、城塞の山)を、ツルは段丘上の原野や台地を意味します。鶴川上野山の方形積石塚古墳も朝鮮半島の高句麗から渡来した有力者の墓と伝わっています。

日本と朝鮮や中国の間では古くから多様な人の往来があり深いつながりを持っていましたが、特に西暦4~7世紀にかけて朝鮮半島では戦乱が続き、新羅に滅ぼされた百済や高句麗の王族や豪族、士族を中心に、数万から十数万の人々が祖国を後にして亡命や難民として我が国に渡ってきています。これらの中には大和朝廷の要職に招かれた者もいましたが、多くは朝廷の命により関東一円に配され、甲斐の国にも多くの渡来人が住み着き、当然上野原にもかなり入植したことでしょう。彼らは新しい文化とともに、養蚕・機織り、陶磁器、紙漉き、鍛冶、牧畜、農工などの高度な技術を伝播し、やがて日本人として同化していきました。

「ふるさと長寿館」では長寿食を食べることができる

桐原のシンボル「ふるさと長寿館」では昔からの素朴な郷土料理を味わうことができます。季節によって若干異なりますが、キビ飯、おぼく麦、山菜てんぷら、せいだのたまじ、コンニャク、芋がら、切り干し大根、手打ちそば、川魚、酒まんじゅうなど、地元産の素材を使っています。

農産物直売所では朝採りのみずみずしい農産物や特産品を販売しています。

「ふるさと長寿館」は今上天皇と美智子皇后両陛下のご訪問を受けた

平成8年4月25日、天皇皇后両陛下が山梨県行幸の折に、ここを訪問され、高齢者と歓談されたり、郷土食や獅子舞を楽しまれました。入口には行幸を記念して碑が建てられています。館内には、その時の両陛下と村人らとの交歓の様子が写真で展示されています。

三二山鶴川取入口と上野原用水

用水ができる前の上野原町は、河岸段丘上の台地のため水利に恵まれず、米作りができないだけでなく、干害や大火、疫病などによって、多くの尊い命や財産を失い人々の生活は苦しいものでした。「水が欲しい、米作りをしたい」という水利開田こそ町民千年の悲願だったので。

時代が変わり、数人の先覚者が先頭に立ち、鶴川からの取水に取り組んだのは明治36

年でした。耕地整理組合を結成し、水源を桐原三二山(さにやま)の鶴川に決め、大正 5 年に着工し、総延長 8.7k m の幹線水路を造り、大正 8 年にめでたく通水の日を迎えました。しかし、安定して苗の植え付けができ収穫できるまでには、それから約 3 年を要しました。

水路は多くの山や谷を通るため、トンネルや橋、サイホン、耕地の整理などを造る大工事で、ほとんどが人力に頼る原始的工法の時代であったため、その艱難辛苦は筆舌に尽くしがたいものがあったはずで、さらに、完成後も幾度か大災害を被り、その復旧工事と、溜池築造、上水道への分水、農道拡幅、水路補修など、苦勞な事業の連続でした。

また、工事には莫大な費用が必要で、捻出に頓挫しそうな時が何度かありましたが、先覚者やそれに続く郷土愛に燃える民間の有志や組合員らの知恵と努力と協働によって乗り切り、大事業は成し遂げられたのです。この大事業により上野原台地は広い水田地帯に生まれ変わり、いよいよ町は発展繁栄していったのです。

私たちは、この大事業を成し遂げたことへの称賛とともに、先人のたくましい生き様と熱い郷土愛を誇りに、その恩を忘れることなく、愛ある豊かなふるさとづくりを続けていくことを心に誓っています。