

豊かで成熟したライフスタイルを提案する
季刊誌「五感の生活」秋号 vol.16

The Mature Life with Five Senses

2025 年 10 月 発行



特集／

- ・世界最高峰に挑み続ける登山家が語る
「限界の先にある自由」大石明弘さん
- ・アクタガワのあたらしいリハビリ「RehaNext (リハネクスト)」
- ・SDGs「持続可能な開発目標」への取り組み
- ・五感の生活「季節のレクリエーション」



静岡の有名人

Interview

大石明弘さん

大石明弘さんプロフィール

静岡県出身の登山家。山岳ライター、経営者としても活動。
大学進学後に登山家・野口健氏の影響を受け、エベレストやチョオ・ユーなど、世界最高峰への挑戦を追求してきた。
師と仰いだ登山家・谷口けい氏（2015年雪崩事故で逝去）から大きな影響を受ける。
現在は未踏のヒマラヤ登攀や登山記録の出版を目指している。



世界最高峰に挑み続ける登山家が語る 「限界の先にある自由」

今回は、エベレストやチョオ・ユーなど世界最高峰への挑戦を続ける登山家・大石明弘さんにインタビューの機会をいただきました。

Q1 大石さんが山登りを始めたきっかけを教えてください。

きっかけはアラスカの写真集を見たことです。中学生までサッカーしか知らない生活をしていました。そんな時アラスカの写真集をみて、感動したんです。世界の広さや雄大な景色、そこに人が住んでいるという事実に感銘を受け、アラスカに行くことを目標にしました。しかし当時は学生で、アラスカに行くことは難しかったので、日本の中でアラスカに似た世界を探したところそれが山だと感じました。北アルプスにアラスカ庭園という場所があって、そこを目指したりしました。基礎も何もわからない中でいくつかの山を登りました。それ以降に登山家の野口さんや谷口さんと出会ったのが、本格的な山登りのきっかけです。



Q2 印象に残っている山での出来事を教えてください。

メラ・ピークという山と、大学4年生の時に登った8,000m峰のチョオ・ユーという山です。僕はテレビに出演していた野口さんに憧れて、野口さんと同じ大学に進学しました。野口さんや山岳部のメンバーと共同生活をしながら大学1年生の夏にエベレストに向かい、すぐ近くのメラ・ピークに登りました。本格的な山はそれが初めてでしたね。大学4年生の時に仲間と登ったチョオ・ユーの頂上は成層圏の端を超えているので、宇宙に繋がるような黒いような青が広がっていました。下を見れば氷と雪の山が遥か彼方まで連なっているんです。風景のインパクトとしては一番でした。



Q3

山に登る際大切にしていることや意識していることを教えてください。

あらゆる状況をイメージすることです。ミスや怪我をしない様に、予想される危険はとにかくイメージして対応できるようにしています。こんな危険が起きたら、こう対処しようと常に考えています。また、何かあった時にパニックになって悲観しても解決策は浮かばないので、意図的に楽観視するようにしています。とにかく今できることを全力で考えて、冷静な判断をするように意識しています。

Q4

大石さんにとって山とはどんなものでしょうか。

山は、私にとって「自由を感じられる空間」です。誰もいない広大な場所で、全身を使って風の音や寒さ、色などを感じながら、自己表現ができる場だと考えています。自分の力を最大限に引き出し、どのルートに登るかを自由に考え、判断を重ねていく積み重ねこそが魅力です。

特に、まだ誰も登ったことのない山でルートを切り拓いていく行為は、一種の芸術だと思っています。自分が頂上まで辿ったルートは、一筋の線となり、まさに表現そのものとなります。山頂に立ったときには、能力の限界に挑みながら描いてきたその登攀のラインが、見えない芸術作品のように感じられます。

登山は、決められた仕事やタイムを競う活動とは違い、ルールに縛られません。自由そのものです。ルートのない場所を自らの力を駆使して登っているとき、私は心から自由を感じるのです。



Q5

今後の目標を教えてください。

未踏のヒマラヤを仲間と登り、開拓することを目標にしています。できれば今までの登山活動をまとめた本の出版もしたいです。もし山登りがなかったら、現状維持でいいと思いながら生活していたと思います。自己革新を続けて、次の目標に向かって行くことが大事だと、山から教えてもらいました。また、クライマーの先輩である谷口さんは常に自己革新を掲げている人でしたから、その姿勢を大切にしたいです。山や谷口さんと出会っていなかったらこの考え方を持つことはできなかったかもしれません。山に懸けている情熱を日常生活でも生かしながら、山登りを続けていきたいです。



対談を終えて

今回の対談を通じて、大石さんの山への情熱を強く感じました。

どんな困難にも立ち向かい冷静に判断しながら挑戦を続ける姿勢は、登山だけでなくライターや経営者としての活動にも通じているように思います。

また、「山は自由を感じられる空間」という言葉からは、自然を通して自己を表現し、自己革新を続ける力強い生き方が伝わってきました。

さらに、大石さんの語る「登山」と当社のスローガン「五感の生活」は深く重なるように感じました。山の中で、風の音や冷気、色彩を全身で受け止め、自らルートを切

り拓いていくことは、五感の生活の3つの価値観である「効率より自然のリズム」「複雑よりシンプル」「思考より五感」を体現しているように感じました。

大石さんのお話から、日々の忙しさの中で、便利さや効率ばかりを追い求めるのではなく、自然の中で五感を研ぎ澄まし、自分と向き合うことで、生きがいを感じることができるということを改めて認識することができました。

大石さん、このたびは、貴重な機会をいただきありがとうございました。

アクタガワのあたらしいリハビリ 「RehaNext」



ホームページで
閲覧下さい。

3つのリハビリの相乗効果により、お客様の生きがいを創造し、
豊かで成熟した暮らしを支援します。



リハネクストプレミアム 身体機能面の改善にコミットするリハビリ

脳梗塞後の運動麻痺や骨折後の筋力低下、長期入院後の体力低下など、お客様の生活を困難にしている原因を見極め、その原因に対して専属の理学療法士がマンツーマンでリハビリを提供するプレミアムなリハビリサービスです。お客様の身体的・心理的な状態に寄り添いながら、身体機能面の改善にコミットし、生活行為や身体機能の改善を目指します。

リハネクストライフ お客様の生活に寄り添った生活リハビリ

お客様お一人おひとりの生きがいに焦点を当て目標を設定し、理学療法士や作業療法士、看護師、介護職員、施設の場合はケアマネジャーが一丸となって目標達成や生きがいの獲得を支援します。施設内で提供している「リハネクストライフ（個別生活リハビリ・個別機能訓練）」と組み合わせることで、日常動作への応用が可能となり、効果を最大限にたかめます。

生活リハビリPro：お客様の生きがい・目標達成を目指す生活リハビリ

生活リハビリPlus：デイサービスと訪問介護が連携した在宅での自立支援特化リハビリ

生活リハビリα：小規模多機能型居宅介護の機能を最大化する生活リハビリ

リハネクストクラブ 新たな可能性と交流の輪を広げるクラブ活動

料理、手芸、園芸、演奏、華道、書道など、様々なクラブ活動を通じて、生きがいのある生活に向け新たな提案をします。五感を刺激し、心身や脳を活性化させ、楽しく仲間と交流しながら、生きがいの創造を目指します。

生活リハビリクラブ：共通の趣味を五感で楽しむリハビリクラブ活動

スマイルクッキング：仲間と一緒に作る楽しさがリハビリにつながる大人の料理教室

あたらしいリハビリ「リハネクスト」ホームページを上記二次元コードより閲覧下さい

改善事例紹介（リハネクストライフ+リハネクストクラブ）

あきらめていた趣味の再開
『明日へスマッシュ』

年代・性別 80代・女性

リハビリ目標 趣味だった卓球をもう一度やりたい

背景

左足に体重をかけると痛みがあり、左足への荷重や運動に恐怖心がある。移動時には杖が必要な状態

リハビリ内容

リハネクスト
ライフ

- 左足の可動域を広げるため、低負荷での自動運動。
- 杖歩行の練習、屋外での環境での歩行訓練。
- 左下肢への荷重を増やし、キャッチボールで全身の連動運動

リハネクスト
クラブ

- 実際にラケットを握り、打つ動作の練習
- 卓球クラブの仲間と試合形式でラリー



BEFORE

当初のご様子(2024年5月)

左足に体重をかけると痛みがあり、歩行時は杖を使用して移動していました。
左足への荷重や運動に対する恐怖心もあり、趣味の卓球をする意欲もなくなっていました。



AFTER

現在のご様子(2025年5月)

T字杖の使用頻度が減り、屋外歩行も杖無しで行うことができるように！
2月下旬に卓球再開し、月1回卓球の実践トレーニングを継続しています。



膝への負担を最小限にした
重心移動リハビリ

改善内容

	2024年5月	2025年7月	成果
膝の可動域(屈曲)	90°	130°	改善
握力(左/右)	14.7/14.7	14.1/16.6	維持/改善
5m歩行	7.19	5.98	改善
歩行状態	屋内: 杖歩行 屋外: 杖歩行	屋内: 独歩 屋外: 独歩	改善



「持続可能な開発目標」への取り組み



ジェンダー平等を実現しよう

アクタガワの女性活躍推進

アクタガワの「女性活躍推進」が静岡県知事褒章を受章

5 ジェンダー平等を実現しよう



このたびアクタガワは、静岡県が主催する「令和7年度 静岡県男女共同参画社会づくり活動知事褒章」において、『女性の活躍推進事業所の部』での受章という栄誉をいただきました。

この知事褒章は、男女がともに活躍できる社会づくりに向けて積極的に取り組む個人・団体・事業所をたたえ、県内の事業所における女性活躍推進の成果を顕彰するものです。当社は、創業以来「人を大切にする」という姿勢を軸に、性別や年齢、ライフステージにかかわらず、すべての社員が能力を発揮できる職場環境づくりに取り組んでまいりました。

なかでも、女性社員が安心して長く働き続けられるよう、キャリア支援や子育てとの両立を可能にする柔軟な勤務体系、さらに管理職登用にに向けた制度など、さまざまな取り組みを行ってきました。これらの施策が評価され、今回の受章につながったことを大変嬉しく思います。表彰式では、芥川社長が代表して賞状を受け取り、「社員一人ひとりの努力の積み重ねによる成果である」と感謝の言葉を述べました。

また、当社のこうした取り組みは国連が掲げるSDGs（持続可能な開発目標）のうち、目標5「ジェンダー平等を実現しよう」にも繋がっています。アクタガワではSDGsの推進を企業の社会的責任と捉え、今回の受章を一つの成果としながら、今後もさらに多様性を尊重した職場づくりを進めてまいります。

今後も社員一人ひとりの「働きやすさ」や「働きがい」を大切にし、地域社会と共に成長していける企業を目指してまいります。





五感の生活

The Mature Life with Five Senses

～豊かで成熟したライフスタイルを提案する～



ホームページで
閲覧下さい。

「五感の生活」とは、五感を通して、心と体の豊かさを取り戻し、人間らしい“生きがい”を追究することを意味します。

便利さや効率を求めすぎた現代社会に対し、自然や自分の内面に目を向けることで本来の感覚を取り戻し、より豊かで成熟したライフスタイルを目指す考え方です。

五感の生活の3つの価値観

・「効率よりも自然のリズム」～人間も自然の一部であると感じる～

急ぎすぎず、自然の流れに身をゆだねることが、心の安らぎと生きがいにつながります。

・「複雑よりもシンプル」～今ここに感覚と心を一致させる～

役割に縛られず、今この瞬間に集中することで、シンプルで自分らしい生き方を大切にします。

・「思考よりも五感」～その場の世界に抱かれる～

頭で考えすぎず、五感を研ぎ澄ませて“今”を感じることが、本来の自分を取り戻す手助けになります。

このような価値観に基づき、お客様へのサービスを行っています。



歩行訓練で公園へお出かけ。心地よい風と色づき始める木々に、秋の訪れを感じます。



お客様が共同で行う秋の風景を表現する作品作り。時間を忘れて製作に没頭します。



スイートポテトづくりに挑戦。手作りすることにより、素材の良さと秋の味覚を感じます。



アクタガワでは、このように「五感の生活」をスローガンとして掲げ、季節ごとにお客様に生きがいを感じていただけるようなイベントやレクリエーションを行っています。

五感の生活のホームページを上記二次元コードより閲覧下さい。

会社概要

■社名	株式会社 アクタガワ
■設立年月日	1999年6月14日
■資本金	2,000万円
■代表取締役	芥川 崇仁



事業内容

ライフケア事業（介護サービス）

- プレミアムハートライフ（介護付有料老人ホーム）
- ハートライフ（サービス付き高齢者向け住宅）
- ハートフルホーム（総合介護サービス）
 - ・訪問介護サービス
 - ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（定額ヘルパー通報サービス）
 - ・通所介護サービス（デイサービス）
 - ・生活リハビリテーション・ロコモーショントレーニング
 - ・小規模多機能型居宅介護
 - ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
 - ・居宅介護支援事業
 - ・地域包括支援センター
 - ・在宅介護支援センター
 - ・その他福祉事業
- 脳梗塞リハビリBOT静岡

ライフサポート事業（介護関連サービス）

- ・福祉用具貸与・販売・住宅改修（ぺんぎん福祉用具サービス）
- ・住まいの110番（暮らしのお困りごと）
- ・シニアのリフォーム

子育て事業

- ・ぺんぎん保育園
- ・セノバ保育園



介護事業



介護関連事業



子育て事業



人材紹介・派遣事業

事業所

本	店	〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1
		〒420-0034 静岡市葵区常磐町二丁目 13-4 TEL：054-280-5588 FAX：054-280-2676
		ライフケア事業部 TEL：054-280-5588 FAX：054-280-2676
本	社	メディカル・スタッフ事業（株式会社アクタガワHRM） TEL：054-654-5088 FAX：054-282-4288
		ライフサポート事業部 TEL：0120-894-888 FAX：054-270-7010
		管理本部（株式会社アクタガワホールディングス） TEL：054-204-1388 FAX：054-204-1387
プレミアムハートライフ大岩		〒420-0886 静岡市葵区大岩一丁目 8-14 TEL：054-200-8300 FAX：054-200-2808
プレミアムハートライフ千代田		〒420-0803 静岡市葵区千代田六丁目 14-7 TEL：054-207-8288 FAX：054-207-8388
プレミアムハートライフ小鹿公園前		〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 927-1 TEL：054-654-5488 FAX：054-654-2205
ハートライフ千代田		〒420-0803 静岡市葵区千代田六丁目 14-4 TEL：054-265-1700 FAX：054-265-1518
ハートライフ押切		〒424-0008 静岡市清水区押切 845-2 TEL：054-348-1688 FAX：054-348-1692
ハートライフ高柳		〒426-0041 藤枝市高柳三丁目 29-31 TEL：054-631-6821 FAX：054-631-6824
ハートライフ小石川		〒426-0033 藤枝市小石川三丁目 19-23 TEL：054-639-5398 FAX：054-639-5198
ハートライフ初生		〒433-8112 浜松市中央区初生町 720-2 TEL：053-523-8570 FAX：053-523-8579
ハートライフ長泉		〒411-0944 駿東郡長泉町竹原 360-1 TEL：055-971-6388 FAX：055-971-6360
ハートフルホーム城北		〒420-0936 静岡市葵区池ヶ谷 6-20 TEL：054-249-1188 FAX：054-249-1189
ハートフルホーム西奈		〒420-0916 静岡市葵区瀬名中央一丁目 4-3 TEL：054-655-0588 FAX：054-655-1388
ハートフルホーム静岡中央		〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1 TEL：054-205-1988 FAX：054-205-1989
ハートフルホーム小鹿公園前		〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 927-1 TEL：054-654-2220 FAX：054-654-2206
ハートフルホーム八幡		〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 10-10 TEL：054-286-8788 FAX：054-202-5032

ハートフルホーム八幡

ハートフルホーム御門台

ハートフルホーム有東坂

ハートフルホーム清水銀座

ハートフルホーム相良

ハートフルホーム島田東

ハートフルホーム藤枝青葉町

ハートフルホーム厚原

ハートフルホーム加島

ハートフルホーム開北

カフェ&リハ静岡千代田

カフェ&リハ沼津開北

静岡市駿河区八幡山地域包括支援センター

脳梗塞リハビリBOT静岡 静岡店

脳梗塞リハビリBOT静岡 富士店

ぺんぎんショップ（福祉用具貸与・販売・住宅改修）

ぺんぎん保育園上足洗

ぺんぎん保育園豊田

セノバ保育園

〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 10-10
（生活リハビリ八幡）
TEL：054-204-0688 FAX：054-204-0689
（居宅介護支援事業所）
TEL：054-284-0540 FAX：054-204-0689

〒424-0066 静岡市清水区七ツ新屋二丁目 1-28
TEL：054-349-6880 FAX：054-349-6881

〒424-0873 静岡市清水区有東坂一丁目 224-45
TEL：054-349-3188 FAX：054-349-3110

〒424-0817 静岡市清水区銀座 13-30 パルシティ 2F
TEL：054-361-2188 FAX：054-361-2180

〒421-0526 牧之原市大沢 565-1
TEL：0548-53-1588 FAX：0548-53-1589

〒427-0011 島田市東町 1394 番地
TEL：0547-54-5575 FAX：0547-54-5559

〒426-0066 藤枝市青葉町四丁目 5-29
TEL：054-631-7368 FAX：054-631-7270

〒419-0201 富士市厚原 179-1
TEL：0545-32-8588 FAX：0545-32-8887

〒416-0912 富士市加島町 8-16
TEL：0545-32-6866 FAX：0545-32-6855

〒410-0004 沼津市本田町 2-52
TEL：055-929-1805 FAX：055-929-2588

〒420-0801 静岡市葵区東千代田一丁目 7-12
TEL：054-295-5455 FAX：054-295-5559

〒410-0058 沼津市沼北町 1丁目 1-7
TEL：055-928-7083 FAX：055-928-7084

〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 12-10
TEL：054-202-6677 FAX：054-286-9888

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1
TEL：054-289-6588 FAX：054-270-7010

〒419-0201 富士市厚原 179-1
TEL：0545-30-6108 FAX：0545-32-8887

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1
TEL：054-269-6306 FAX：054-270-7010

〒420-0841 静岡市葵区上足洗三丁目 14-39
TEL：054-294-7188 FAX：054-294-7288

〒422-8027 静岡市駿河区豊田一丁目 1-41
TEL：054-266-3268 FAX：054-266-3263

〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 1-11-11 静鉄鷹匠アネックス2F
TEL：054-255-7575 FAX：054-266-7050

関連会社

- ・株式会社アクタガワホールディングス
- ・株式会社アクタガワHRM
- ・株式会社リージョン・フォース

- ・株式会社ファイブ・センス
- ・株式会社芥川ビル

SDGs への取り組み

持続可能な社会の実現に向けた取り組みを推進しています。



ダイバーシティ
経営企業認定
（経済産業省）



女性活躍
えるぼし認定
（厚生労働省）



ISO9001
認証取得



CSRパートナー企業
（静岡市）



しずおか
ランニングパトロール
（静岡県警）



お問合せはこちら 054-204-1388



アクタガワホームページ

アクタガワ

検索