

「ああ〜」

内藤 真理子

朝食の後にブルーベリーヨーグルトを食べることにしている。朝食の準備のついでに作って冷蔵庫に入れておくのだが、その時、器にヨーグルトを入れたスプーンをペロリと舐める。すると口中に酸っぱい味が広がって、思わず「ああ〜」と言葉が出るほど幸せな気分になる。

娘時代は、酸っぱいものが大嫌いで、特に、鰯の酢漬けが嫌いだった。先日、高校時代の友人たちと話していたら、私のお弁当には度々鰯の酢漬けが入っていてみんなで食べたそうさ。すっかり忘れていた。でも、あんなに嫌いなものをお弁当に入れていたなんて……今更ながら母を恨んだ。

あれから五十年、今やお酢が私の好物となり、鰯の酢漬けは勿論のこと、夕食のおかずには酢の物が欠かせない。その上、毎晩、レモンを絞ってレモンサワーを作る。

食卓に腰を落ち着けてから最後にサワーを入れる。シュワツとはねる液体を一口飲むと、思わず「ああ〜」と、たまらない。

横で夫が「声を出すな！」と毎日怒っているが、決してめげない。

「ああ〜」の極めつけは、温泉の湯船だろう。だが温泉にはそう簡単には行けない。とはいっても我が家の風呂でも十分味わえる。

狭い風呂でも足から順に腰を落としていくと、ゾクゾク、ジワジワっと体の中から体感が広がって「ああ〜、極楽、極楽」と、口走ってしまう。

この「ああ〜」には二種類があるそうさ。

熱めのお湯に入った時は、体温と湯温の差が大きいので、交感神経が優位になり、反射的に「ああ〜」っと声が出ることで筋肉に力が入り、お湯の熱さによるストレスから体を守り良い気分させてくれるそうさ。

ぬるめのお湯に入った時に思わず出る気の抜けたような「ああ〜」は、副交感神経が優位になり緊張がほぐれて心身共にリラックスがもたらされたことで、良い気分になって出るのだと、インターネットの解説にあった。

何はともあれ、一日中「ああ〜」とか「ふう〜」とかつぶやきながら、幸せな気分で過ごしたいものだ。