

## 大正生まれはクーラー嫌い!?

「大正生まれはクーラーなんか使わないのよ。クーラーの風になんか当たると、かえって具合が悪くなっちゃうんだから。」  
昨年の夏、そうおっしゃられていたNさんのお宅に、先日お伺いしました。玄関に入ったところ、…あれ？涼しい。今回の訪問時は、しっかりエアコン稼働中でした。

「今年はエアコン使われてるんですね。」そうお聞きすると、「さすがに今年はねえ、こう暑いとクーラーつけないと倒れちゃうわよ。」とお話しになられていました。クーラー嫌いのNさんをも屈服させるほどの暑い夏。40℃を越えたなんてニュースを何度か耳にすることもあり、実は少し心配していた利用者さんだったので、ほっとひと安心。

90歳を超えているNさんですが、状況に応じて自分の考えや慣習を臨機応変に変えることができるのも、健康に長生きできる秘訣なのかな。そんなことを感じた、真夏の訪問でした。

酷暑だった今年の夏も、暑さの峠は越えた感がありますが、まだまだ油断は禁物。残暑に加え、これからは朝夕の気温の変化で、体調を崩しがちになる時期でもあります。どうぞ自愛のうえお過ごし下さい。(2018年9月)

