



自宅でも出来る、“健口”体操

食欲の秋🎵 美味しく食べて健康に!!



「パタカラ体操」

パタカラ体操とは、誤嚥を防ぐための代表的な訓練方法の一つで、口・舌を鍛えることで食べる・飲み込む機能の向上を目的とします。

「パタカラ体操のやり方」

「パパパ……」「タタタ……」「パタカラ、パタカラ……」のように連続して発音する。

「パタカラ体操の効果」

パタカラ体操を行うと、食べこぼしが減る、食べ物を押しつぶしたり丸めたりしやすくなる、食べ物が気道に入るのを防ぐといった効果が期待できます。具体的には「飲み込みやすくなった」「食べ物が口に残らなくなった」「ムセが減った」などの効果が感じられるのではないのでしょうか。



「発音するときに気をつけるポイント」



「パ」は口を閉じる力
食べ物を口からこぼさないよう、唇を閉めるために働く筋肉を使います。唇をしっかり閉じてから発音しましょう。



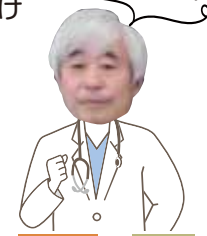
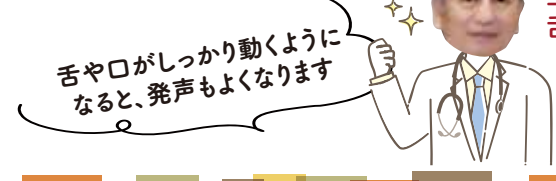
「タ」は押しつぶす力
食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉を使います。舌を上あごにくっつけて発音しましょう。



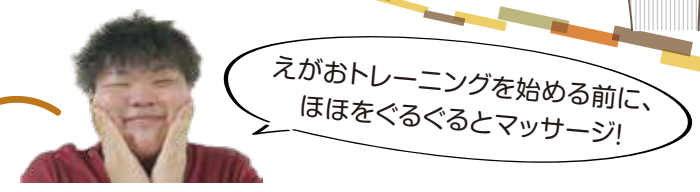
「カ」は誤嚥せずに飲み込む力
食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないよう、のどの奥を閉じるために働く筋肉を使います。のどの奥を閉じて発音しましょう。



「ラ」はまとめる(丸める)力
食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を使います。舌を丸めて、舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音しましょう。



「えがおトレーニング」



どんぐりころころ
唇をすぼめて「うー」と発音する。

どんぶりこ
前歯を8本見せながら「いい↑」と発音する。(ニッコリ笑って、声も明るい調子で)

おいけにはまって
①右半分の口角だけ引き上げる。同時に、右目を閉じる。好きな人にウィンクするイメージ。
②5~10秒程度止める。

さあたいへん
①左半分の口角だけ引き上げる。同時に、左目を閉じる。好きな人にウィンクするイメージ。
②5~10秒程度止める。

どしようがでてきてこんにちは
唇をすぼめて「うー」と発音する。

ぼっちゃんいっしょにあそびましょ
前歯を8本見せながら「いい↑」と発音する。(ニッコリ笑って、声も明るい調子で)

緊急速報!!
次号でスマイルコンテスト開催!!