

お口周りや舌を鍛えるパタカラ体操 ～楽しく食事・笑顔で会話を！～

パ

パ・パ・パ・パ・パ

唇をしっかり閉じてはじけるように**パ!**
唇やお口周りの筋肉を鍛えます。



上下の唇の動き

機能低下

食べこぼしが増えたり、
吸う・飲むことが
難しくなります。

タ

タタタタタ

舌の先を上あごに
しっかり付けて**タ!**
舌尖の力を強くします。



舌尖の動き

機能低下

食べ物を舌尖で
押し潰すことが
難しくなります。

カ

カカカカカ

舌をのどの方に引いて、
のどの奥を閉じるように**カ!**
舌の奥の力を強くします。



舌の付け根の動き

機能低下

むせ込んだり、
誤嚥(ごえん)
しやすくなります。

ラ

ラララララ

舌を丸めて**ラ!**
食べ物をまとめて、
口の奥まで運ぶ
舌の力を強くします。



舌を丸める動き

機能低下

食べ物をスムーズに
口の奥へ運ぶことが
難しくなります。

ゆっくり、はっきりパ・パ・パ……。少し速くパパパパ……。パタカラ・パタカラと続けて言えば運動の強度が上がります。
疲れない程度に食事前に行いましょう。むせや誤嚥の予防につながります。