パ タ カ ラ 体 操

お口の元気は食事をおいしく食べ、会話を楽しむために大切です！

パタカラ体操は食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、「パ・タ・カ・ラ」と発声する体操です。イスに座って口の周りの筋肉や舌を動かします。

この体操をすると、まず唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

食事の前に行うと口の準備運動になり、むせることの予防になります。週１回以上、「勝浦いきいき元気体操」と合わせて行うとより効果的です。

「パタカラ」と発声することで・・・

パ・・・口輪筋をつかう。
　　上下の唇をしっかり閉じ、息や食べ物が漏れないようにする。

タ・・・舌の先。
　　上の前歯の裏の歯ぐきに当てる。食べ物を押しつぶす。

カ・・・舌の奥、軟口蓋。
　　奥舌の舌背が上に上がる。食べ物が鼻に行くのを防ぐ。

ラ・・・舌先を上顎にあてる。
　　食べ物を飲み込みやすくまとめる。

声に出して読んでみよう！

パッ　パ・ピ・プ・ペ・ポ　　タッ　タ・チ・ツ・テ・ト

カッ　カ・キ・ク・ケ・コ　　ラッ　ラ・リ・ル・レ・ロ