

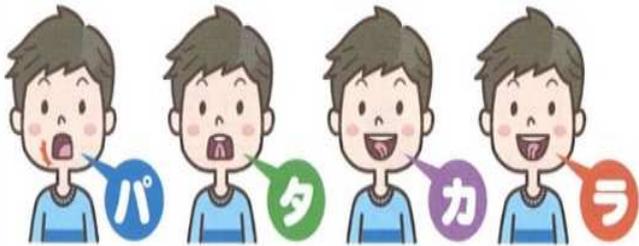


お口の体操



大切な「ぱたから」について知ろう！

パタカラ体操



● 発音,咀嚼,嚥下機能の低下予防

- パ 口を閉じる力を鍛える
- タ 舌全体の筋肉を鍛える
- カ 舌後方の筋肉を鍛える
- ラ 舌全体の筋肉を鍛える

食事をしっかり口に取り込み、食べ物を舌で押しつぶしたり丸めたり、飲み込み、食べ物を舌で奥に送り込めるよう発音練習をしましょう。

意識して発音しましょう

- パ・・・くちびるを破裂させるように発音
- タ・・・舌先を使い歯切れよく発音
- カ・・・舌の奥を喉におしつけるように発音
- ラ・・・舌の先を意識して発音

パタカラ体操実施してみましょう！

①パ・タ・カ・ラを滑舌よく10回繰り返して言いましょう
慣れてきたらスピードを速くしてみましょう。



②パを8回、タを8回、カを8回、ラを8回テンポよく8まで指折りしながら繰り返し発音しましょう。



♪応用編

普通に歌ってその後パタカラ唱

うたかえるのうたが
(パパパパ パパパ)

きこえてくるよ
(タタタタタタ)

クワクワクワ
(カカカカ)

ゲロゲロゲロゲロ
(パタカラ パタカラ)

クワクワクワ
(ラララ)

