

デイケアみわ 瓦版

パタカラ体操
をしよう!



デイケアみわでは食前の嚥下体操に加え、「あいうべ体操」そして最近「パタカラ体操」を取り入れています。

今回は「パタカラ体操」についての特集です

パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運び一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。それぞれの運動の意味を理解してやってみて下さい。

1. 嚥む力、飲み込む力の維持・向上
2. だ液の分泌の促進
3. 発音がハッキリする
4. 入れ歯が安定する
5. 表情豊かになる
6. 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
7. いびきや歯ぎしりの改善

すごい効果！パタカラ体操

「パ」 唇を閉じて食べこぼさない

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。
「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。



「タ」 食べ物を押しつぶす・飲み込む

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。
舌が上あごについていないと、食べ物を押しつぶしたり、ゴクンと飲み込んだりすることができないためです。
「タ」の発音は上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、舌の筋肉のトレーニングになります。



「カ」 食べ物を食道へ運ぶ

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。
食べ物を飲み込み、そして食道へと送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。
「カ」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。



「ラ」 食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。
「ラ」の発音は、食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。



大きな声でしっかり発音！パタカラ体操

まず、大きな声で、しっかり、はっきり発音するように心がけます

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回、発声しましょう

「パタカラ」と続けて5回発声しましょう

食事前に行うのが効果的です。楽しんでトレーニングをすることが、長続きのひけつです。

明日は今日よりももう一歩すすめる為に...