

### ～パタカラ体操って、どんな体操？～

高齢期になると「食物を口の中に入れ、かみ砕き、味わう」、「口の中の食物をのみ下す」といったお口の機能が低下する傾向があります。

「パタカラ体操」は、「パ」、「タ」、「カ」、「ラ」の4文字を発声することによって、**低下したお口の機能を改善させる体操**です。

#### 〈発声方法〉

「パパパパパ」

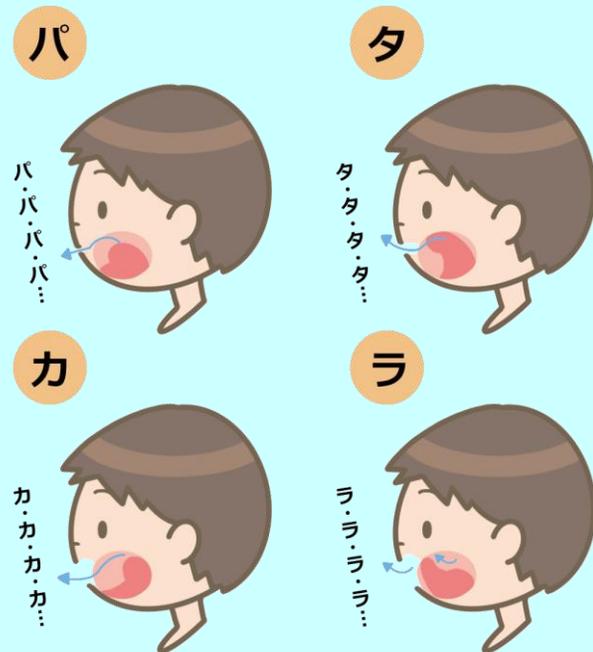
「タタタタタ」

「カカカカカ」

「ラララララ」

を大きな声で

ハッキリと3回繰り返します



#### ○それぞれの発音の効果

「パ」→唇を閉める筋肉を鍛え、**飲食物を口からこぼしにくくする**

「タ」→上あごに舌をしっかりとくっつけて発音することで、舌の筋肉をきたえ、**食物を押しつぶしたり、のみ込んだりしやすくする**

「カ」→のどの奥を意識して力を入れて発音することで、**飲食物を食道へ送り込みやすくなり、誤って気管内にのみ込んでしまうことを予防する**

「ラ」→舌を丸めて発音することで、**食物をのどの奥に運び、のみ込みやすくする**