

<お口の健康>

今回は誤嚥（ごえん）などを防ぐためのお口の体操を紹介します。



リズムに合わせて「パタカラ体操」

まずは基本となる「パタカラ体操」をご紹介します。

唇や舌を動かしながら、できるだけ大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つを発音してみましょう。

パタカラ体操

- ① 唇をしっかり閉じてから開いて「パパパ...」と発音します。
- ② 舌先でお口の天井（上前歯の裏側）をはじいて「タタタ...」と発音します。
- ③ 舌の付け根をのどの奥に引くようにして「カカカ...」と発音しま

パタカラ体操

す。

④ 舌先を上に向けて「ラララ…」と発音します。

期待できる効果

- ・「パ」唇を開閉することで、口を閉じる力をつけ、食べこぼしを防ぐ
- ・「タ」舌を前に動かすことで、食べ物を押しつぶす力をつける
- ・「カ」舌を後ろに動かすことで、食べ物を食道に運ぶ力をつける
- ・「ラ」舌を上を動かすことで、お口の中で食べ物をまとめる力をつける
- ・唾液（だえき）の分泌を促す
- ・発音がはっきりする
- ・表情が豊かになる
- ・口呼吸から鼻呼吸に戻す

「パタカラ体操」は、お食事の前に行うことをオススメします。

運動前の準備体操と同じで、実際に食べる前に体操しておくことで、口や舌の動きが鍛えられ食事しやすくなります。

食べ物を上手く飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎を防ぐこともできます。

ですが、もし食事の前に時間が取れない場合は、できる時に行くだけでも構いません。できるだけ習慣になるよう、続けてみてくださいね。