



# こころとからだの 健康だより

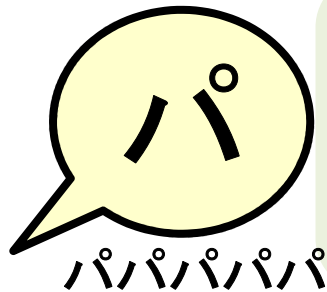
コミュニティ  
ナースより  
Vol.8

2020.10

## パタカラ体操

食べこぼしや、誤嚥(ごえん)の予防に効果があります！  
毎日続けてやってみましょう。

- 【実施方法】 ①パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ ×5回  
②パタカラ と続けて発音 ×5回



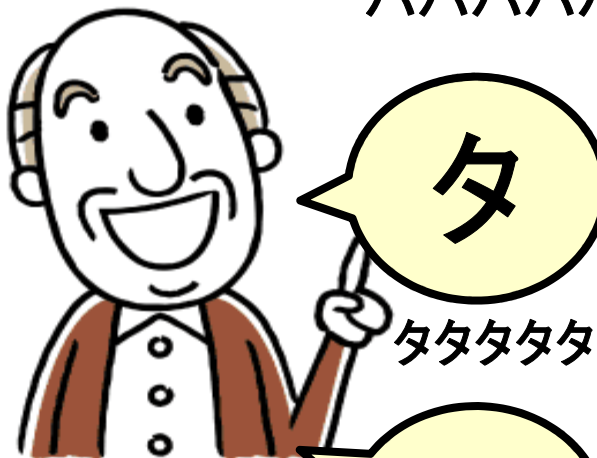
**効果** 唇の開け閉めする力を強くします

弱く  
なると

飲んだり吸ったりする  
のが難しくなります

発音のコツ

唇をしっかり閉じ  
てから発音



**効果** 舌の先の力を強くします

弱く  
なると

食べ物がつぶせなく  
なり飲み込みにくくな  
ります

発音のコツ

強く  
「タッタッタ！」



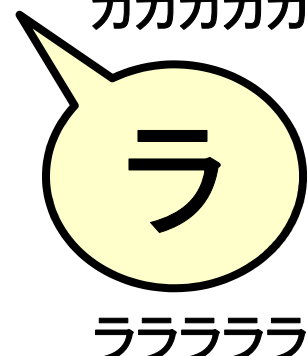
**効果** 舌の奥の力を強くします

弱く  
なると

飲み込むことが難しく  
なります

発音のコツ

のどの奥に力  
を入れて発音



**効果** 舌を巻く力を強くします

弱く  
なると

食べ物を喉の奥に送  
りにくくなります

発音のコツ

舌先を上の前歯  
の裏につけて発音

★感染予防のため、飛沫が食卓やほかの人にかからないような場所で行いましょう。