

お口の筋力も鍛えましょう

お口の健康はからだ全体の健康に影響します。しっかりと噛み、飲み込んで食事をするためにもお口の体操は大切です。元気な時からお口の体操を日々の生活の中に取り入れましょう。

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

京都市 お口の体操リーフレットより引用



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

- 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。

京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

「猫背や腰痛にならないために」Part1

日中、長時間座る椅子は食卓椅子が最適。

出来たら深く、背もたれに背中を
ぴったりくっつけて。つかない場合は、
バスタオルを固く巻いて、
背骨に沿わせます。

両肩は、出来るだけ下げます。

やや後ろ気味だともっと良い。

いかがですか？

背骨が伸びて、シャキッとしませんか？

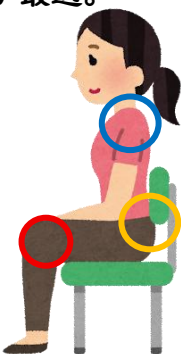
ひざ下は広げて、膝と太ももはくっつけます。

ひざ下、足幅は広くします。

そうすると、背中曲がりにくく良い姿勢を保つことが出来ます。

長時間、この姿勢を保つには“脊柱起立筋”という筋肉を鍛えることが必要です。

次の機会に。【スポーツインストラクター 樋口英子】



－ 今月の事業所紹介 － 福祉処 かえで

おひとりおひとりの暮らしのお手伝いをしている訪問介護事業所です。
障害を持つ方の支援もしており、多くの方との出会いを大切にしています。
お気軽にお問い合わせください。



ホームページへは
こちらから

〒616-0017 京都市西京区嵐山茶尻町 24-2

TEL 075-406-0723

FAX 075-406-0675

Mail kaede-retoichi@citrus.ocn.ne.jp