



パタカラ体操

高齢期シリーズ
Vol.5

お口の周りや舌の筋肉のトレーニングになり、唾液も出やすくなるので食事の前にするのが効果的！



口腔機能低下を予防する体操

口や舌の筋肉が弱まり、飲み込む力が低下すると食べ物が誤って肺や気管に入る「誤嚥性肺炎」を引き起こします。パタカラ体操は口や舌の筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を防ぐこともできます。



■鍛える部分

複数の表情筋、口輪筋(口の周りの筋肉)、頬筋

■筋肉の機能が弱まるとき

吸ったり、飲んだりが難しくなる

■それぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリ発音

口をしっかり閉じて発音



■「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返し

舌筋

口蓋帆拳筋(のどの奥の筋肉)

舌筋

食べ物が押しつぶせなくなる

飲み込みが難しくなる

食べ物を丸められなくなる

舌を上あごにしっかりくっつけて発音



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音



舌を丸めて、舌先を上の前歯の裏につけて発音



■体操の効果

唇を開け閉めする力を強くする
食べ物をこぼさないように唇を閉じて飲み込むことができる

舌の先の力を強くする

舌で食べ物を取り込み、口の奥に運ぶことができる

舌の奥の力を強くする

舌の根を使い、のどの奥に運ばれた食べ物をさらに食道に運ぶことができる

舌を巻く力を強くする

舌を使って「ごっくん」と飲み込むことができる



あいうべ体操

口元を中心とした様々な筋肉を鍛えることで、多くの効果が得られます。

口呼吸の予防、改善……免疫力のUP、口腔環境の改善(ドライマウスや口臭の改善、むし歯や歯周病のリスク低下)、アレルギー性疾患の改善、イビキの改善、小顎効果、ほうれい線などのしわ解消など

- ・声は出しても出さなくても大丈夫。
- ・大きく口を動かし、ゆっくり行うのがポイント！
- ・口を開けると痛みのある方は「いー」「うー」だけでも大丈夫！



	あー	いー	うー	べー
■鍛える部分	ぜつこつきんぐん 舌骨筋群、開口筋群、口筋	こうけいきん こうかくきょきん こうかくきょきん だいきょう 広頸筋、笑筋、口角拳筋、大頸 骨筋	こうりんきん 口輪筋	ぜつきん 舌筋
■機能が弱まる と…	飲み込みが難しくなる 食べこぼしがでる	飲み込みが難しくなる 食べこぼしがでる	飲み込みが難しくなる 食べこぼしがでる	お口の中で食べ物をまとめるこ とや移動させるのが難しくなる
■それぞれ1秒 ずつキープして 行い、10回繰り 返す	口を大きく開け、1秒キープ	思いきり横に口を広げ 1秒キープ	唇をとがらせて、大きく前 に突き出し、1秒キープ。	舌をあご先まで伸ばす感 じで出して1秒キープ。
■10回を1セッ トとし、1日3セ ット行う				
■効果	「飲み込み」や「食べこぼし防止」 の向上	「飲み込み」や「食べこぼし防止」 の向上	「飲み込み」や「食べこぼし防止」 の向上	「食塊形成」「食塊の移送」「飲 み込み」の向上