



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「ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎」を引き起こします。

パタカラ体操は口や舌の筋肉を鍛え、ごえんせいはいえん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、 <small>こうりんきん</small> 口輪筋(口の周りの筋肉)、 <small>きょうきん</small> 頬筋	<small>ぜつきん</small> 舌筋	<small>こうがいはんきょきん</small> 口蓋帆挙筋(のどの奥の筋肉)	<small>ぜつきん</small> 舌筋
■筋肉の機能が弱まると…	吸ったり、飲んだりが難しくなる	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
■それぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリ発音	口をしっかりと閉じて発音	舌を上あごにしっかりとくっつけて発音	のどの奥に力を入れて、のどを開けて発音	舌を丸めて、舌先を上の前歯の裏につけて発音
■「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返し				
■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、小顔効果、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	ぜっこつきんぐん かいこうきんぐん こうきん 舌骨筋群、開口筋群、口筋	こうけいきん しょうきん こうかくきよきん だいきよう 広頸筋、笑筋、口角拳筋、大頰 こつきん 骨筋	こうりんきん 口輪筋	ぜっきん 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 ■10 回を1セットとし、1日 3 セット行う	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。 
■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