



# パタカラ体操

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、 <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回繰り返す。				
■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