

# 長〜く、いきいき暮らすための パタカラ体操

年齢を重ねると「食事中にむせる」「食べ物が飲み込みにくい」といったことが起こりやすくなります。これらは口まわりの筋力の低下が原因で、放っておくと誤嚥<sup>ごえん</sup>の原因になることも…。ここでは手軽に続けられる口まわりのトレーニングをご紹介します。食事は一口目がむせやすいので食前に準備運動として行うと効果的です。

ここがポイント!

口にモノを入れてから、飲み込むまでに大切な働きをする唇と舌、そして喉を鍛えます。より効果的なトレーニングになるよう、今どこを鍛えているかを意識しながら行いましょう。

**唇**

しっかりと口を閉じて、食べこぼしを防ぐ役割。

**舌**

口の中で食べ物をまとめ、複雑な動きで喉へと送る役割。

**喉**

喉の力で気管にふたをして、食べ物を食道へ送る役割。

## 手軽に/ 実践

パ!



パ!

唇の筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぐ

しっかりと唇を閉めてから、大きく口を開けて発音します。

パ!

タ!



タ!

飲み込む際に必要な舌の筋肉を鍛える

舌を上顎にくっつけてから、下顎に当てるようにして発音します。

タ!

カ!



カ!

食べ物を食道へ送る動きを良くする

舌の奥に力を入れ、喉を締めることで発音します。

カ!

ラ!



ラ!

食べ物を奥へと運ぶ際の舌の動きを良くする

舌先を前歯の裏につけて発音します。

ラ!

◎発音の際は「パ! パ! パ!…」のように、ある程度まとめて行いましょう。