

今月のさがあお豆知識 No.23

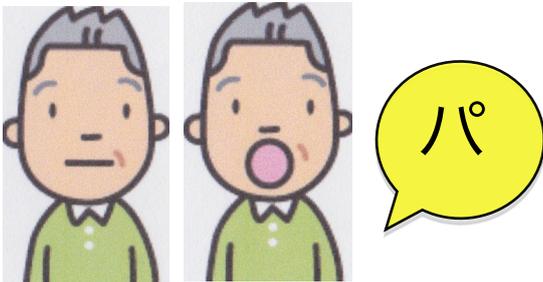
お口の体操でエクササイズとスムーズな食事をしましょう！

オススメなのは『パタカラ体操』です。

→**食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作**をスムーズにするためのトレーニングです。

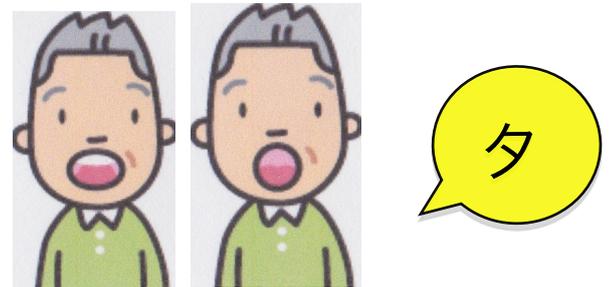
～パタカラ体操の効果～

- ・噛む筋力、食べ物をまとめて飲み込む力の維持・向上
- ・唾液（つば）の分泌の促進
- ・発音がハッキリする
- ・表情豊かになる
- ・口呼吸でなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ

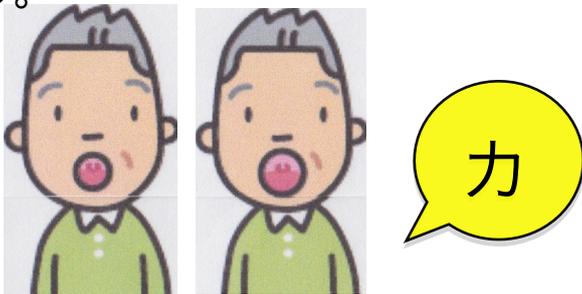


『パ』唇を閉じて食べこぼさない

破裂音である『パ』は唇をしっかりと閉めてから発音するようにしましょう。



『タ』食べ物を押しつぶす・飲み込む
舌を上あごにしっかりとくっつけて発音しましょう。



『カ』食べ物を食道へ運ぶ

のどの奥に力を入れて、
のどを閉めることで発音します。



『ラ』食べ物をのど元に運び
飲み込みやすくする

舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。

『パ・タ・カ・ラ』発音はできるだけ大きな動きで、はっきりと！
行うようにしてみてくださいね。

お食事前に行うのがスムーズな食事をとるために効果的です。

好きな歌をパタカラで歌うと、私たちも楽しく体操できました。

皆さんも Let's パタカラ体操！