

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

こんにちは！しおさいデイサービスセンターです。

みなさんはパタカラ体操をご存知ですか？

しおさいでは、食事を摂る前に必ずパタカラ体操を行っています。

## パタカラ体操は発声しながら口を動かす「口の体操」です！

高齢になると、口の筋肉や舌の動きが弱まるため、嚥下機能（飲み込む力）が低下し、食べ物を誤嚥してしまう可能性があります。

誤嚥性肺炎は、誤嚥により食べ物が気管に入り、肺が炎症することが原因で起こります。食べる前にパタカラ体操を行うことで、口や舌の動きが鍛えられ、食べ物を上手に飲み込むことができ、誤嚥性肺炎を防ぐこともできます。

## パタカラ体操のやり方は「発音するだけ」です！！

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ 5文字3回ずつ発声 してみましょう。

「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返し

発音するだけでOKです。

しかし！！

**ただ文字を口に出すだけでは効果なし！**



文字を発音するときにはポイントがあります。

そのポイントは次回お話をします。

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 さとみ 智美

連絡先 **85-0539**

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

製作担当者 下川 智美