

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。



発音のポイントは「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」！

「パ」の発音

「パ」の音は、口をしっかりと閉じて発音することがポイントです。

口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようになります。

「タ」の発音

「タ」の音は、舌を上あごにくっつくように発音します。

舌の筋肉が鍛えられると、食べ物をしっかりと押しつぶしたり、飲み込む際に咽ることが少なくなります

「カ」の発音

「カ」の音は、のどの奥を意識して発音することが大切です。

のどの奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めることで、食べ物を飲み込む動作ができます。

のどを閉じることで、誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送ることができるようになります。

「ラ」の発音

「ラ」の音は、舌を丸めて発音することを意識しましょう。

舌を丸めてよく動くようにすることで、食べ物をのどの奥に運び、飲み込みやすくなります。

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