

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 簡単エクササイズ紹介 第4回

『知って得するリハビリ知識』、第4回は「誤嚥予防のトレーニング」です。  
『パタカラ体操』ってご存知ですか？デイサービスでもお昼ご飯の前に行なっていますね。  
ですが、なぜ『パ・タ・カ・ラ』って大事なのでしょう？



「パ」 = 唇を閉じて食べこぼしを予防する運動

「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物をお口からこぼさないようにします。



「タ」 = 食べ物を押しつぶす・飲み込む運動

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。食べ物を噛む時や、噛み終えた食べ物を飲み込む時には、この舌の動きが重要です。「タ」の発音は舌の筋肉のトレーニングになります。



「カ」 = 食べ物を食道へ運ぶ運動

「カ」はのど(気道)を閉めることで発音します。食べ物を食道へと送るためには、気道を閉じることが必要です。この動きができないと食べ物が気道に入り、誤嚥性肺炎が生じる危険性が高まります。



「ラ」 = 食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする運動

「ラ」は舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物を口腔内まで運び、飲み込みやすいようにするためには、舌がよく動かなくてはなりません。

このように「パタカラ体操」はしっかり咀嚼し、安全に飲み込むための要素が詰まった体操です。お食事前に各発声練習を10回ずつ行なうと良いでしょう。皆さんご自宅でも念仏のように(?)唱えてみてください!!

## 今後の行事・イベント情報

### 2月の行事 節分イベント (豆まきゲーム)

2月3日 (金)

昨年ご好評いただいた節分ゲームを行います!!

~

2月9日 (木)

豆まきをしてポイントをたくさん獲得してください!

### デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	△	○	○	○



お楽しみに☆

○: 空き有り △: 若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索