

パ タ カ ラ 体 操



口腔機能の低下を予防する体操

パ

くちびるを
破裂させるように

パ
パ
パ



上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが
難しくなる

「パ」は唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。

タ

舌の先を
歯切れよく

タ
タ
タ



舌の先

機能低下

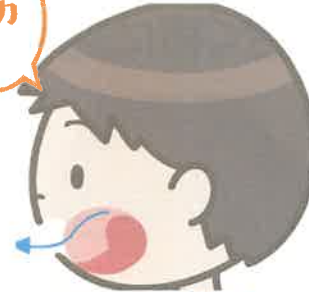
食べ物を
押しつぶせなくなる

「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。舌の先の力を強くします。

カ

舌の奥をのどに
押し付けるように

カ
カ
カ



舌の奥

機能低下

飲み込みが
難しくなる

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。

ラ

舌の先を
クルクルまわして

ラ
ラ
ラ



舌を反らせる

機能低下

食べ物を
丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

毎日、**パ****タ****カ****ラ** をそれぞれ5文字3回ずつ発音してみましょう！