

口腔機能訓練 ～パタカラ体操編～

パタカラ体操は、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

☆パタカラ体操の効果



「パ」唇を閉じて食べこぼさない

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇は食べ物をお口の中に取り込んでこぼさないようにする役割があります。「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

「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。舌が上あごについていないと食べ物を押しつぶしたりゴックンと飲み込んだりすることができないためです。「タ」の発音は上あごから下あごへ舌を打ちつけるので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

「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。食べ物を飲み込み、そして食道へと送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。この動きができなければ食べ物をスムーズに食道へと運ぶことができません。「カ」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。



「ラ」食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

「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。「ラ」の発音は、食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。

晃宝会では、歯科衛生士による専門的口腔ケアに加え、口腔機能訓練のひとつにパタカラ体操を導入しております。お食事前のお口の準備体操として、おやつ前のレクリエーションとしてなど、毎日の生活の一部になっています。