

パタカラ体操

ごえん
誤嚥を防ぐための訓練方法のひとつです。

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛えます。



- ① 単音の発音：「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音する
- ② 連続の発音：「パパパ……」「タタタ……」「パタカラ、パタカラ……」のように連続して発音する
- ③ 文の発音：パ・タ・カ・ラを含む文を発音する「パンダのたからもの、パンダのたからもの……」

➔ 口・舌の準備運動として食事の前に各10回程度行いましょう