

＼ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす HUB 通信

今回は、日々のお食事を楽しむため **口腔機能を高める体操**をご紹介します。
4月より言語聴覚士も増員しておりますのでお気軽にお問い合わせください。



パタカラ体操



口や舌を動かし食べたり飲んだりする機能の維持向上がはかれる体操です。
唾液の分泌を良くしたり、誤嚥（ごえん）を防ぐ効果もあります。

パ × 5回

タ × 5回

カ × 5回

ラ × 5回

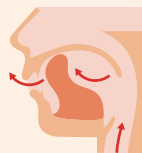
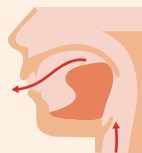
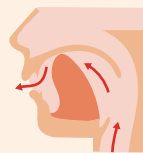
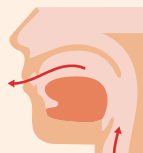
パ タ カ ラ × 5回

声に出して
3セット

POINT 口を大きく動かしてハッキリと発音

POINT 「パンダのたからもの」を意識して読む

パ 口唇を閉じる タ 口蓋に舌先をつける カ 口蓋の奥に舌の付根付近をつける ラ 巻舌にして口蓋に押し当てる



パタカラ体操は、食事に行いましょう。理由は、食事を使う筋肉をほとんど使うからです。食事前に体操を行うことで、唾液が分泌し、ごはんをしっかり食べられるようになります。あまてらす訪問看護ステーションでは、専門の知識と経験のあるスタッフがご自宅にお伺いし、お一人おひとりにあった個別のリハビリを行います。利用者様にご負担も少なく、安心した環境の中で体力の維持・向上のお手伝いができます。ご相談は随時おこなっております。

あまてらす訪問看護ステーションでは、専門の知識と経験のあるスタッフがご自宅にお伺いし、お一人おひとりにあった個別のリハビリを行います。利用者様にご負担も少なく、安心した環境の中で体力の維持・向上のお手伝いができます。ご相談は随時おこなっております。

TEL. 096-285-3893

リハビリ直通（大津）080-7220-4640

受付時間 9:00～16:00（土・日・祝は除く）

【HP】 <https://kumamoto-amaterasu.info/>



訪問対応エリア

熊本市全域・菊陽・大津・合志・上益城郡・西原村

南区

あまてらす訪問看護ステーション

菊陽町

あまてらす訪問看護ステーションプラス

阿蘇

あまてらす訪問看護ステーションおおあそ

西区

あまてらす訪問看護ステーションはなぞの西花

大津町

アロールケア訪問看護リハビリステーション

益城町

あまてらす訪問看護ステーションかみましき