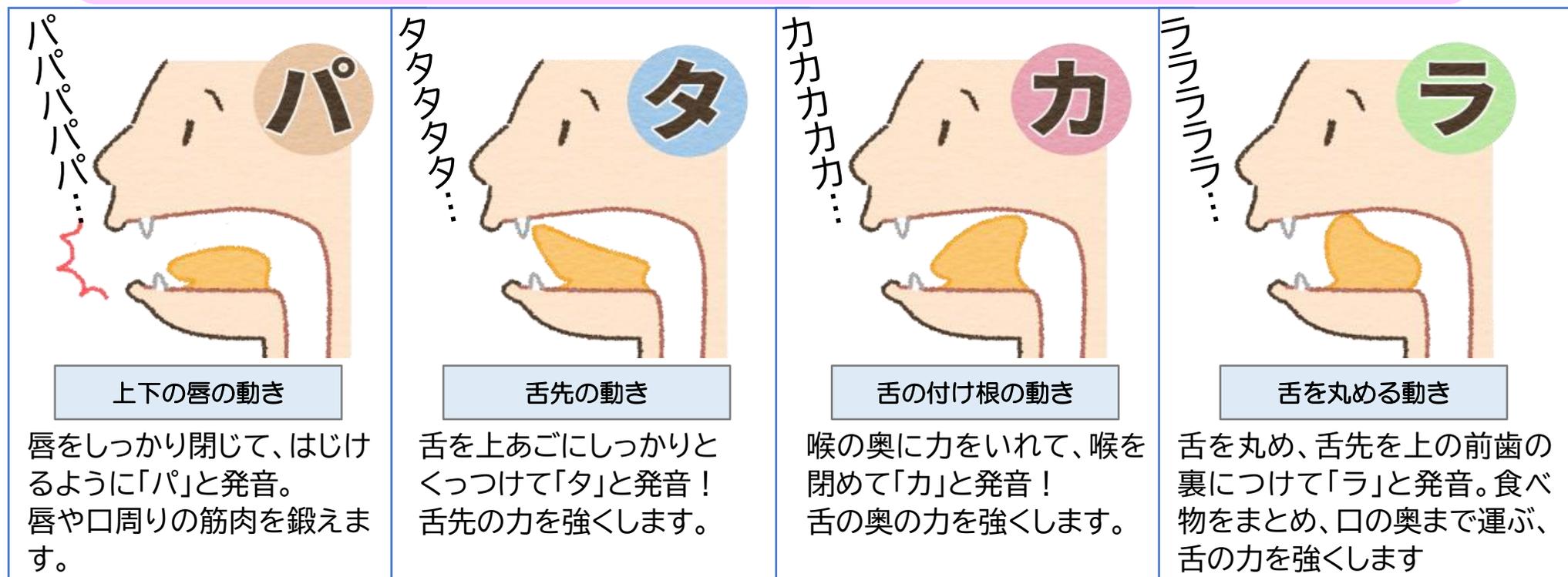


むせることが多い人におすすめ「パタカラ体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音して、舌をはじめとした口の筋肉を鍛えます。疲れない程度に食事に行くと、むせや誤嚥の予防につながります。

実施方法 ①「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と各5回発音する。

②「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と5回発音する。



この動きが弱まると

食べこぼしが増える、吸う・飲むことが難しくなる

この動きが弱まると

食べ物を押しつぶせなくなる

この動きが弱まると

むせ込んだり、誤嚥しやすくなる

この動きが弱まると

食べ物をスムーズに口の奥へ運べなくなる