

口や舌の動きを鍛えて、いつまでも
楽しく食事をしましょう。



パタカラ体操

パ



口をしっかり閉じたところから、「パツ」と発音する。

タ



舌を上あごにくっつけてから、「タツ」と一気に離して発音する。

カ



喉の奥に一瞬力を入れ呼吸を止めて、一気に「カツ」と発音する。

ラ



舌を丸めて上あごにつけて、一気に「ラツ」と舌を離して発音する。

一文字、一文字、はっきりと大きな声を出しましょう。

普段からよく笑うことでも
口の筋肉は鍛えられます。
笑顔で楽しい一日を。



看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい



☎0952-29-2600

緒方まで

訪問看護ステーションきぼう