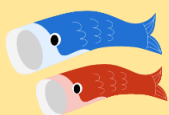


# 松葉園～リハビリ通信～ 令和4年5月号

## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



## お口の体操をやってみましょう！ ～パタカラ体操の意味～

お食事する時、私たちは食べ物を口に含み・噛んで・飲み込む動作を繰り返して行っています。

デイサービスで行っている”パタカラ体操”は、舌と唇の体操です。実際にパ・タ・カ・ラと声に出すと、舌の動きを体感できると思います。

パの音：唇が一度閉じて、開く運動。

タ・カの音：舌の先と、舌の奥を挙げる運動。

ラの音：舌が上に挙がる。舌を丸める運動。

食べ物を効率よく喉に送り込むため、舌と唇の運動は重要です。時々、このパタカラ運動をやってみてください！

