



つばめ通信 第6号

蓮田病院版

2021年12月1日

発行人：篠原千恵

発行：蓮田病院 摂食嚥下委員会

発行所：〒349-0131埼玉県蓮田市根金1662-1

電話048-766-8111(代)

のどを鍛えて、美味しく長生き ~その2 口唇・舌の筋肉を鍛えるトレーニング~

皆様こんにちは。言語聴覚士(ST)の鈴木直美です。今回は口唇・舌の筋肉を鍛えるトレーニングをご紹介します。「食べる・飲む・話す」はすべて口からのどを使っています。口やのどが衰えてくると、飲み込むのに時間がかかったり、食べ物がのどにつかえたり、食べ物や飲み物が気管に入ってしまう誤嚥を引き起こしてしまいます。

今回ご紹介する『パタカラ体操』とは「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口唇・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える体操です。

はっきりと聞こえるように発音することが大切ですが、慣れてきたらできるだけ早く発音してみてください。続けることで、だんだんと「飲み込みやすくなった」「食べ物が口に残らなくなった」「ムセが減ってきた」などの効果を感じられると思います。美味しく食べて、元気に長生きするためのトレーニングです！是非、試してみてください！

★ 来る年の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます



お口の健康をまもるパタカラ体操

パパパ・タタタ・カカカ・ラララと毎回の食事前に**10回繰り返して発音**するだけ！

発音				
やり方	くちびるを破裂させるように	強く・歯切れよく「タッタッ！」	舌の根元をのどに押しつけるように	舌の先をしっかりとクルクルまわして
効果	唇を開け閉めする力を強くします	舌の先の力を強くします	舌の奥の力を強くします	舌を巻く力を強くします
弱くなると	飲んだり吸ったりするのが難しくなる	食べ物が潰せなくなり飲み込みにくくなる	飲み込むことが難しくなる	食べ物をのどの奥に送りにくくなる

※感染防止のため、飛沫が他の人や食事にかからない場所で、パタカラ体操を行きましょう。

今回は、のどの筋肉を鍛えるトレーニングをご紹介します。



外来 看護師 篠塚 史穂

皆さん、こんにちは！
私は食べるのが大好きです♪♪
口から食べることは『美味しい』と感じたり、喜びになり、コミュニケーションも増え、日々の活力となります。摂食嚥下外来では『食事をできる』支援をし、安全に検査ができるように務めていますので、よろしくお願いたします。



A3病棟 看護師 吉田 美沙子

皆様はじめまして、私は摂食嚥下認定看護師を目指している吉田美沙子と申します。
先日、“ベーシックオーラルケアで救える命がある”というBOCプロバイダー認定資格をとり、様々な活動に参加しています。いろいろな経験を通して1人でも多くの方が、楽しく食べられるように援助していきたいと思っております。



私の勤務する2階病棟(内科病棟)では、誤嚥性肺炎や摂食困難のある高齢者が多く入院されています。
嚥下機能が低下した高齢者は、誤嚥性肺炎を繰り返したり、経口摂取が出来なくなり退院が困難となる場合も出てきてしまいます。そこで摂食・嚥下チームが介入し、嚥下機能を見極め、状態に合わせた食事摂取方法を行うことが重要となります。
日々情報交換し、安全に摂食できるように援助することで、退院につなげられるように努めています。

2階病棟 看護師 浅野 美也子

