

たくさん鯨のぼりが泳いでいました



おやつの串団子づくりをしました



息子「お父さん。酔っぱらうってどういう事なの？」  
父親「そうだな。そこにある2つのコップが4つに見えたら酔っぱらっているという事だ」  
息子「でもそこにはコップが1つしかないよ？」

ちょっと笑える  
小喃

ゆりの里  
写真館



美味しい餃子を作ると♡



子供「お巡りさん助けて下さい。あそこで僕の父さんが男とけんかしているんです。」  
警官「よし分かった。..それで、どっちが君のお父さん？」  
子供「分かりません。それが原因でけんかしているんです」

ゆりの里だより

第97号

平成29年6月

宅 老 所  
グループホーム  
高齢者専用住宅  
訪問介護ゆりの里  
佐土原町下田島  
1 9 6 5 8 - 1

TEL0985-72-0680

URL<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

(宮崎市ゆりの里で検索可)

優しい時間(とき)の流れる絆固い極楽の園  
人情・心通わす  
第二の家 ゆりの里

## 【嚥下体操について】

嚥下とは、「飲み込み」との事です。高齢者の方で物を食べたり飲んだりする時に、むせたり咳き込んでしまう方が多いのは、加齢とともに嚥下機能が低下してしまい、飲み込む事が困難になり食べ物や飲み物が気管へ入り込んでしまうためです。そこで、ゆりの里でも嚥下運動に必要な筋力を鍛え、誤嚥性肺炎を予防する為に嚥下体操を行っています。

### 今回は嚥下体操の中から「パタカラ体操」をご紹介します。

#### パタカラ体操

とは、食事の際に食べ物をうまく喉の奥まで運ぶための動作に必要な口の動きを鍛える体操です。

大きな声でしっかり、はっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音します。数回繰り返したら「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と発音していきます。「チューリップ♪」や「うさぎとカメ♪」などの短い童謡なども「パ」だけ「カ」だけというように一文字だけで歌うのも良いでしょう。

#### パタカラ それぞれの意味

「パ」のような破裂音は、発音する時に唇を一度ギュッと閉じます。この動きが唇をしっかり閉じるためのトレーニングにもなり、食事の時の食べこぼしが軽減されます。

「タ」を発音するときは、一度上あごに下をグッと押し当てます。舌が上あごにつかないと食べ物を押しつぶしたり、食べ物や水分をゴックンと飲み込む動作ができません。

「カ」の発音は、のどの奥に力を入れてのどを閉めます。食べ物を食道に運ぶためには、一瞬息を止め気管を閉じる必要があります。

「カ」を発音する時のように、スムーズにのどの奥に力が入るよう鍛えます。

「ラ」を発音する時、舌を丸め先を前歯につけます。舌を丸める動きは、舌の動きをスムーズにする効果があり、食べ物を口腔内まで運び、飲み込むために必要な舌の筋力を鍛えます。

**食前の準備運動としても効果的なのです。ぜひ毎日行って下さい。**

無料体験実施中

認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を  
1泊2日にてご利用頂けます。

お気軽にお問合せ下さい。

制作：宅老所 黒木・中島