

# 健康は健口から！

～お口周りの筋肉を維持しましょう～

## パタカラ体操をやってみよう！

- 1 「パパパ…」 「タタタ…」 「カカカ…」 「ラララ…」  
と同じ音を何度も繰り返す。
- 2 次に「パタカラ」と繰り返す。

※「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出しましょう。

※慣れてきたら、できるだけ早く繰り返して発音するとより効果があります。

※食事の前に行うと飲み込みや唾液の分泌に効果的！

**パ** 口唇を閉じる



**タ** 口蓋に舌先をつける



**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる



## パタカラ体操の効果

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| パ…口周りの筋肉に作用 | ⇒唇を閉じる動き、食べこぼしを防止 |
| タ…舌先の筋肉に作用  | ⇒食べ物を口の中に送り込む動き   |
| カ…喉の奥の筋肉に作用 | ⇒食べ物を食道へ運ぶ動き      |
| ラ…舌全体の筋肉に作用 | ⇒食べ物を飲みこむ動き       |

パタカラ体操を  
歌に合わせて歌ってみよう！



童謡：『茶摘』に合わせて♪

(夏も 近づく 八十 八夜)  
パパパ タタタタ カカカカ ラララ  
(野にも 山にも 若葉が 茂る)  
パパパ タタタタ カカカカ ラララ  
(あれに 見えるは 茶摘じゃ ないか)  
パパパ タタタタ カカカカ ラララ  
(あかね だすきに すぐの 笠)  
パパパ タタタタ カカカ ララ

パタカラを使った詩を音読しよう！

『かっぱ』 作：谷川俊太郎

かっぱ かっぱらった  
かっぱ らっぱ かっぱらった  
とってちってた 



かっぱ なっぱ かった  
かっぱ なっぱ いっぱ かった  
かって きて かった