

7 パタカラ体操 続けて3回、早口で7回

★発音がよくなり、話す機能が向上します

「パ」

唇を破裂させるように

舌の先を使って
歯切れ良く

「カ」

舌の奥を

上顎に当てるように

舌をそらす

舌の先をくるくる回して

パタカラ → パタカラ → パタカラ

パタカラ → パタカラ → パタカラ → パタカラ → パタカラ → パタカラ → パタカラ

8

舌の体操

★むせを改善・予防したり、発音がよくなります



①口を大きく開ける →
舌を前に出して → 戻す
3回



②舌を左に出す →
戻して → 右に出す
2回



③舌で唇をなめる
左回り、右回り
各2回

9

唾液腺マッサージ

★口の渇きや むせの改善・予防につながります



①耳下腺
親指以外の4本の指を
上の奥歯あたりにあて、
後ろから前に向かって回す
10回



②顎下腺
親指で耳の下から顎の先に
向かって、少しずつずらしながら
5ヶ所ほど押す
2回



③舌下腺
両手の親指をそろえ、
顎の下から舌を突き上げる
ようにゆっくりと押す
10回

＝ 製 作 ＝

愛南はつらつ口腔体操製作委員会
愛南町食育協働部会

＝ お問合せ ＝

愛南町役場 地域包括支援センター・保健福祉課
住所：愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420番地
電話：0895(72)1211(代表)