

J

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、口や舌を動かし食べたり飲んだりする機能の維持向上を図るための体操です。

- 1 それぞれの文章について、3回繰り返しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で言っていただき、だんだん早く言えるように頑張ってください。



「**パ**ンダの**た**からもの」 × 3回

「**タ**ヌキが**た**のしく、**タ**ンバリンを**た**たたいた」 × 3回

「**カ**ラスが**カ**ー**カ**ー、**か**きくけこ、と**な**いた」 × 3回

「**ラ**ッコが**ら**ん**ら**ん、**ら**っきょうをつけた」 × 3回

効果

- お口まわりの筋肉を鍛えることができます
- お口が乾燥しにくくなります

ポイント

- 『パ・タ・カ・ラ』のそれぞれの音を口を大きく動かしながらはっきりと発声できるように意識しましょう