



介護者だより No.374

令和2年10月1日
多可町社会福祉協議会発行

秋といえば食欲の秋。美味しい物がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいますね。
さて、多可町介護者の会では、9月17日につどいを開催しました。今回は、藤原忠生さんのハーモニカに合わせて12曲ほど歌を歌いました。ハーモニカに合わせて、足や手でリズムをとりながら楽しい時間を過ごされました。「久しぶりに歌謡曲や童謡を歌った。楽しかった。」などの参加者からの声もあり、笑顔が絶えない時間でした。
介護のポイントでは、口腔体操としてパタカラ体操を紹介します。食事の前に体操してみてはいかがでしょうか。



ハーモニカの美しい音色と歌声が部屋中に響きわたりました♪

介護のポイント☆「口腔体操～パタカラ体操～」

簡単にできる口腔体操としてパタカラ体操を紹介します。
食事の前に体操をしてみてはいかがでしょうか？

<https://help-nandemo.com/nettyusyou-kuizu/>
みんなのお助け♡NAV I より

パタカラ体操

なぜパタカラがいいのか？

「パ」・・・口をしっかりと閉じて空気をためた後、一気にはき出すように発音します。
この空気をためることで**口周りの筋肉**を鍛えることができます。
この筋肉が強くなると口をしっかりと閉じることができますので、**食べ物が口からこぼれにくく**なります。



「タ」・・・上あごと舌の前の方をぴったりとくっつけて発音します。
これは**食べ物を飲み込む機能の維持**に効果があります。
よく自分の口腔の動きを観察すると、飲み込むときにこのような動きをしているのがわかります。



「カ」・・・食べ物を**飲み込んだ後、食道に送り込む練習**になります。
この力が衰えると食べ物が気管に入ってしまうやすくなり、
誤嚥性肺炎や窒息の原因になります。



「ラ」・・・舌の筋肉を鍛え、**食べ物を口の中でうまくコントロール**することができます。



パタカラ体操をやってみよう！！

- ・「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きな声で発音する。
- ・「うさぎとかめ」などの童謡に合わせてリズムよく歌ったり、
「パパンダ タタタと太鼓をたたいた パカパカなったララララーメン」などの文章にしたりして発音する。

多可町介護者の会 10月のご案内

とき 10月15日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 多可町社会福祉協議会本部(中区靴屋)
内容 ①ニュースポーツで身体を動かそう！
②おしゃべり会

※新型コロナウイルスの感染防止対策をして開催します。

参加費 200円(当日徴収)

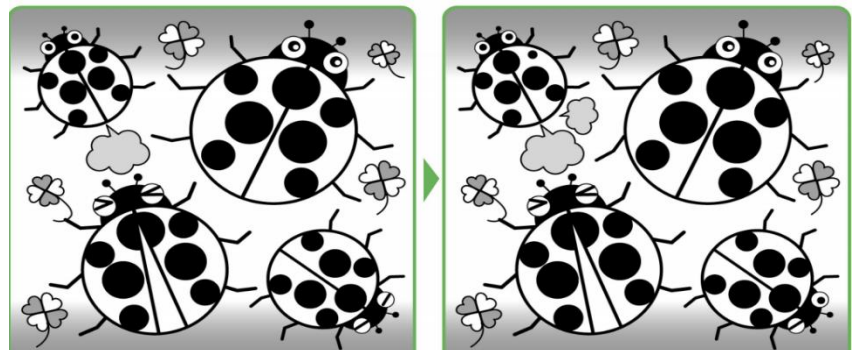
×切り 10月8日(木)

身体を動かして
リフレッシュしましょう♪



☆頭の体操☆

間違いが5か所あります！！答えは来月号で♪



《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。