



桜前線の待ち遠しい今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？
季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、十分にお気をつけ下さい！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康体操

お口の筋力アップ！パタカラ体操

食事をするとき噛みづらかったり、むせてしまうことはありませんか？
今回は口と舌の周りの筋肉を鍛える「パタカラ体操」をご紹介します！

パタカラ体操のやり方・・・「パ・タ・カ・ラ」とできるだけ大きくはっきり発音しましょう！

ぱ



①唇の筋力アップ

「ぱ」は唇をしっかりと閉じてから発音します。唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物をこぼさないようにする訓練になります。

た



②舌前方の筋力アップ

「た」は舌の前方を上あごにつけることで発音します。食べ物を潰したり、飲み込む筋肉をつける訓練になります。

か



③のどを閉める力アップ

「か」はのどの奥を閉めて力を入れることで発音します。むせずに食道に食べ物を送る訓練になります。

ら



④舌上方の筋力アップ

「ら」は舌を丸めて、前歯の裏につけることで発音します。舌を動かすことで、食べ物を口の奥に運ぶ訓練になります。



パタカラ体操を続けることで、噛む力・飲み込む力を維持することができます！
好きな歌の歌詞を「パタカラ」に替えてみたり、楽しんで体操をしてみてください！

～「ひし餅」三色の理由～

ひな祭りといえば、三色のひし餅。この三色の意味ご存知でしょうか？赤（桃色）は魔よけ、白は長寿、緑は健やかな成長への願いが込められています。三色重ねることで「雪の下に新芽が芽吹き、上には桃が咲いている」という春の情景を表しているそうです。



しょうざん
今月のツボ ～承山～

アキレス腱と筋肉の変わり目にあるツボ。足が疲れてむくみがひどい時におススメです。またこむら返りの予防にもなります。親指を重ねてツボを押しましょう。

