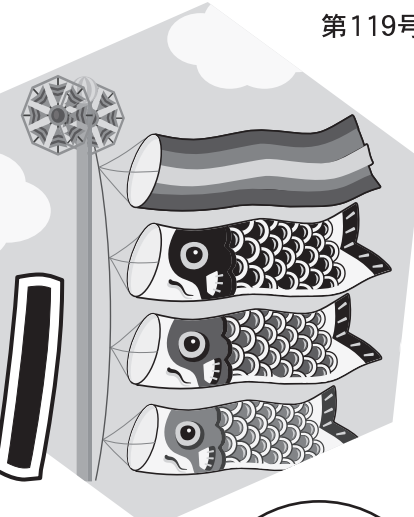


ケアランド

令和元年 5月 第119号

いきいきだより



ケアランド通信「いきいきだより」

令和元年 5月1日(水)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

代表的な口の体操の一つで、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ連の動作を鍛えるための、発音による

「パ・タ・カラ」ってなに?

「口腔機能訓練『パタカラ体操』で口の筋力トレーニング

嚥下障害により楽しみが失われないように、口のトレーニング方法を覚えましょう。

●以前より食べ物をうまく飲み込めなくなっている気がする...
●このまま食べるのがおっくうになつてしまうかもしれない...
●等、他にも人それぞれ「噛む・食べる飲み込む」の動作の中で起こることが嚥下(えんげ)障害です。「食べる」と「飲み込むこと」は命を維持することと同時に、生きていくうえで大きな楽しみです。

最近こんなことが気になったりしませんか?

特集

「パタカラ」体操やってみよう!

運動です。

加齢に伴い筋肉が弱ってくると口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。

その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

それぞれの運動の意味を理解すると、より効果的に実践できるでしょう。

「パタカラ体操の効果」

- ① 噛む力、飲み込む力の維持・向上
- ② 唾液の分泌の促進
- ③ 発音がハッキリする
- ④ 入れ歯が安定する
- ⑤ 表情豊かになる
- ⑥ 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻す
- ⑦ いびきや歯ぎしりの改善

「パ」唇を閉じて食べこぼさない破裂音の「パ」は、唇をしっかり閉めてから発音します。

唇は食べ物を口の中に取り込める役割があります。

「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

「タ」食べ物を押しつぶす、飲み込む

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけてから発音します。口腔内で食べ物を噛む時や、噛み終えた食べ物を飲み込むには、舌の全面が上あごに、グツとついていなくてはなりません。

舌が上あごについていないと食べ物を押し潰したり、ゴックンと飲み込んだりする事ができないためです。

「タ」の発音は上あごから下あごへ舌を打ち付けるので、舌の筋肉のトレーニングになります。

「カ」食べ物を食道へ運ぶ

「カ」はのどの奥に力を入れて、喉を閉めるような感じで発音します。

ケアランド 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランド

- 居宅介護支援 (ケアマネ)
- 通所介護 (デイサービス)
- 訪問介護 (ヘルパー訪問)
- 訪問介護 (介護タクシー)

ケアちゃん

ケアランドかつらぎ TEL: 0736-23-1112
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口 TEL: 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山 TEL: 073-474-4210
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川 TEL: 0736-77-5231
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都 TEL: 0736-43-0710
橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本 TEL: 0736-32-9354
橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊 TEL: 0738-24-1094
御坊市野口字1184

シルバーハイム

住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田 TEL: 073-473-0510
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家 TEL: 073-475-4676
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム TEL: 073-402-1101
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム TEL: 0738-24-0125
御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム TEL: 073-441-7455
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田II TEL: 073-473-5522
和歌山市鳴神784-4

シルバーハイム市駅前 TEL: 073-428-7577
和歌山市杉の馬場4-1-1

伊都シルバーハイム TEL: 0736-43-2110
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム TEL: 0736-33-6660
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

- 訪問介護 (ヘルパー訪問)
- 通所介護 (デイサービス)
- 訪問介護 (介護タクシー)
- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ TEL: 0736-22-2125
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都 TEL: 0736-42-3910
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山 TEL: 073-475-0322
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山 デイサービス TEL: 073-471-5001
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス こうさぎ TEL: 073-475-0322
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス こぐま TEL: 073-475-0322
和歌山市黒田18-4

社会福祉法人 きのくに福祉会

ごぼうの郷
特別養護老人ホーム
ごぼうの郷 デイサービス
ケアランドきのくに
TEL: 0738-22-5500
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷
TEL: 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅2834

ウチの自慢 コーナー

「ケアセクションかつらぎデイサービス」
ご利用者の方々に真心こもったサービスと全力で笑いを提供致します。毎月のイベントも充実!! 笑いが絶えないデイサービス皆様ぜひお越し下さい。無料体験も随時受付中!

5月 イベントのお知らせ

宮北ふれあいサロン

5月19日(日)

午前11:00 (開場 午前10:30) から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 6月16日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山

お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

作り方

1 明太子の皮はとり、中身を取り出して、マヨネーズと塩を加えてよく混ぜます。

2 春キャベツを洗い、食べやすい適当なサイズに切る。
アスパラは、5センチ程度に切ってオリーブオイルで揚げ焼きに。(季節の野菜ならなんでもいい) 野菜をお皿に盛って、明太子マヨネーズをかけて食べます。直接つけてもいいし、和えても美味しいです。

ビタミンCが豊富な春キャベツ!!
生で食べても美味しい
混ぜるだけ簡単明太子マヨネーズ
和えても焼いても美味しい万能ソース



- 材料**
- 春キャベツ..... 4、5枚
 - 明太子(辛いのが苦手な場合、たらこでもよい)..... 1腹
 - アスパラ..... 4~5本
 - マヨネーズ..... 大さじ2~3
 - 塩..... 少々

by座長

季節のおすすめレシピ

食べ物を飲み込み、そして食道へと送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。
この動きができなければ食べ物や飲み物を食道へと運ぶことができません。
「カ」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。

「ラ」食べ物をお口内に運び飲み込みやすくする
「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけてから発音します。食べ物を口腔内まで運び、飲み込みやすいようにするためには、舌がよく動かなくてはなりません。「ラ」の発音は、食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。

このトレーニングは、マッサージのようにお食事の前に行うのが効果的です。
もし、お食事前は何かと忙しく、難しいという場合には、できる時に「パ」、「タ」、「カ」、「ラ」と発音しましょう。

発音はできるだけ大きく、はっきりと。楽しみながら行うことをおすすめします。
ただ発音するだけではなく、好きな歌に乗せて発音すると口ずさみやすくなります。
「食べたいものを口から食べる」とは人として大きな喜びであり、当たり前にできることだと思われ

がちですが、嚥下機能が衰える高齢者にとっては、意識して維持していないと、食べる喜びは、失われやすいものです。
楽しみながら、「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きな声でのトレーニングをしてみたいかがですか。

【文責】
ケアセクションかつらぎ管理者 西田 弘美

【参考サイト】
パタカラはじめよう！やってみよう
<http://www.kokucare.jp/training/pata/>

ラ 舌を舌の裏に押し当てる

カ 口蓋の裏に舌の付け根付近をつける

タ 口蓋に舌先をつける

パ 口唇を閉じる

【参考文献】看護roo! [カンゴルー]

穴埋めクイズ



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
(下欄を切り抜いてご利用ください。)
みなさまのご応募お待ちしております!

締切り：5月31日(金)当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

①~⑤に当てはまる文字を入れて言葉を完成させよう!!

| | | |
|----|---|----|
| さい | ① | ろ |
| す | ② | とう |
| たけ | ③ | こ |
| さ | ④ | てん |
| お | ⑤ | がみ |

- 横のヒント
- ①小さな六面体の表面に1から6までの目がある
 - ②飲料水などを入れて携帯することが出来る容器
 - ③竹のこども時代
 - ④トゲがあり、花が咲くものもある
 - ⑤千羽鶴を作ることが出来ます

答え ① ② ③ ④ ⑤

117号の答え

おみずとり

117号の当選者様

- 大西 暢子様 南 宏明様
辻本 幸子様 村上 博様
林 せつ子様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん
ヘルパーさん

募集

ケアランド各事業所

0120-75-0309

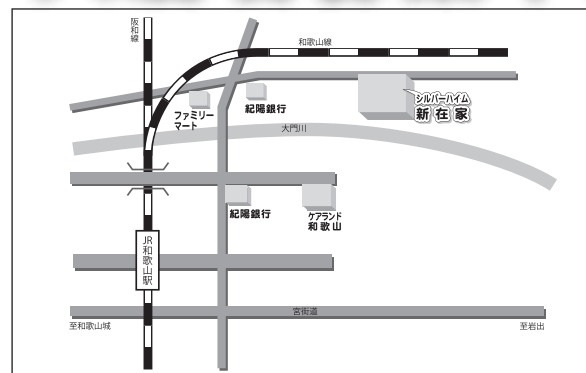
住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム新在家

入居者募集中!

和歌山市新在家91-1

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。



シルバーハイム新在家
Tel.073-475-4676

介護
ケアランド和歌山
Tel.073-474-4210

配食
有限会社 宗和
Tel.073-475-0415



▲写真はイメージです。

お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通
TEL 073-475-0310