

おうち時間でもフレイル予防



「口や喉の機能を保つ パタカラ体操」

1. オーラルフレイルとは

年を重ね、口の周りの筋肉が落ち、かむ力や舌を動かす力、飲み込む力が落ちると、食事中に食べこぼしたり、食べ物がうまく飲み込めなかったり、飲み物を飲んだ時にむせたりするようになってきます。また、会話が減ると滑舌が悪くなることがあります。このように加齢とともに口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。

「オーラルフレイル」になると、低栄養状態や誤嚥性肺炎、そして日常生活に支障が出てきて心身機能の低下につながりやすいことがわかっています。「オーラルフレイル」は自分で気がつかないうちに進むので、日頃からの予防が大切です。

2. オーラルフレイルを予防するパタカラ体操

パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」の音をはっきり発音することで、口の周りや舌の筋肉をトレーニングするものです。嚥下機能や発声機能を強化するパタカラ体操は、手軽に行えてオーラルフレイル予防に有効です



- ① 「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ各5回、はっきりと正確に発音します。
- ② 「パタカラ」を「パタカラパタカラパタカラ……」と早口で5回発音します。

3. 楽しみながらオーラルフレイル対策

童謡や演歌など、好きな楽曲の歌詞を「パ」「タ」「カ」「ラ」に置き換えて歌うこともよいトレーニングになります。例えば、童謡「かえるの合唱」の歌詞を「パパパパパパ、タタタタタタ、カ、カ、カ、カ、ラララララ〜」というように歌います。楽しく歌えるならどんな楽曲でもよいのでチャレンジしてみましょう。他には、音読をしたり家族や友人と会話をする 것도自然と口の周りの筋肉を鍛えることにつながります。

介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室

講師 松本 洋子

