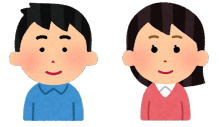


# 嚥下体操「パタカラ」の謎に迫る

言語聴覚士 竹田 秀男・猪本 麻美子



みなさんもやってみましょう！



どうも、こんにちは。歌って踊る言語聴覚士の竹田です。

同じく言語聴覚士ですが、いたってまともな猪本です。

さて、問題です。我が陽和会病院でもっとも大切なことは何か知ってますか？

いきなりですね。为什么呢？ えーと、地域社会に貢献して・・・

ブブー。「ようわかい」の「わ」です。なぜなら、「わ」がないと「ようかい（妖怪）病院」になってしまうから。

・・・

ところで、最近、食べたり飲んだりするとムセることがあるんですよ。

あら大変。そんなときは、嚥下予防として食べる前に「パタカラ」体操をやりましょう！

介護施設などでも食事前に「パピパ・・・タタタ・・・カカカ・・・ラララ・・・」「パタカラ、パタカラ・・・」と唱えてますね。では、猪本さん、なんで「パタカラ」と唱えると嚥下の予防になるのか、解説お願いします。まずは、「パ」。

「パ」と言うときは、唇をしっかりと閉じてからパッと開きます。食べ物を口に取り込むときの動きです。

なるほど。では「タ」。

舌先を上歯に向かって動かします。食べ物を取り込んだら、まず舌の上に乗せますよね。舌で味わったり、咀嚼するために歯の方に食べ物を移動させたりします。

たしかに。続いて「カ」

舌の奥のほうを口の天井にくっつける。食べ物や飲み物が勝手に喉に垂れ込むのを防ぎます。

垂れ込んだら大変。最後に「ラ」

舌の先を巻く。食べ物をまとめる動きです。

なるほど、食べる時の口の動きが全部入ってるんですね。

「ぱんだのたからもの」って言ったりもします。

「パタカラ」が全部入ってますものね。猪本さん、解説ありがとうございます。しかし、そういう理屈は抜きにしても「パタカラ」と唱えると良いことがあると、昔のことわざにもあるんですよ。

そうなんですか？

パタカラぼたもち。

座布団は没収です！！！！

## パタカラ体操



パ  
パ  
パ  
パ

口唇を閉じる



タ  
タ  
タ  
タ

口唇に舌先をつける



カ  
カ  
カ  
カ

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ  
ラ  
ラ  
ラ

巻き舌にして口蓋に押し当てる