

センター通信 News letter 64号 2016年10月



新潟市口腔保健福祉センター <http://ii-ha.net/k-center/>



このQRコードから口腔保健福祉センターのホームページへ入れます。



知っていますか？「パ・タ・カ・ラ体操」
先月のセンター通信でご紹介した「オーラル・
フレイル」を予防する方法のひとつです。



「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をきたえます。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ます。大きな口を開けて、発音してみましょう！

「パ」唇をかたく閉めてから発音します

唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物をお口からこぼさないようにします

「タ」舌先を上あごにくっつけてから発音します

食べ物を押しつぶしたり、ゴクンと飲み込んだりするための舌の筋肉を鍛えます

「カ」のどの奥に力を入れて、発音する時にのどを閉めます

食べ物を食道に送るトレーニングです

「ラ」舌先を前歯にくっつけてから発音します

食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉を鍛えます

できるだけ大きく、はっきりと！お食事の前に行うと効果的です!!

10月の特別診療担当医

岡田 匠（新潟市中央区開業）

瀧 豊（新潟市西区開業）

加茂 芳江（新潟市中央区開業）

森 道弘（糸魚川市開業）

西方 純一（新発田市開業）

道見 登（新潟医療センター）

倉田 一良（津川町開業）

佐藤 順子（センター常勤）