毎日のパ・タ・カ・ラ体操で　お口の筋力アップ

パ　上下のくちびるをしっかり閉じて声を出します。**くちびるの筋力アップで食べこぼしを防ぎます。**

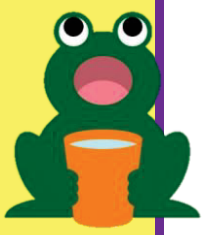
タ　舌の先を上あごにつけて歯切れよく声を出します。**舌の筋力アップで食べ物を押しつぶす力を強くします。**

カ　のどの奥に力を入れるように声を出します。**舌の筋力アップで飲み込む力を強くします。**

ラ　舌の先を丸めるように声を出します。**食べ物をまとめる力を強くします。**

「**パパパ、タタタ、カカカ、ラララ**」と 3～5回、**歯切れよく**声を出しましょう。
毎日続けることで、**お口の筋肉アップ**につながります。

パ・タ・カ・ラ体操〈動物編〉



パ・パ・パ	パンダゴロゴロ	ぱぴぷぺぽ
タ・タ・タ	たぬきポンポコ	たちつてと
カ・カ・カ	かえるピョンピョン	かきくけこ
ラ・ラ・ラ	ラッコキョロキョロ	らりるれろ

はっきり
はきはきと

毎日のすき間の
時間を活用して
行いましょう
・テレビのコマーシャル
・お風呂で
・散歩で

パ・タ・カ・ラ体操〈食べ物編〉

パ・パ・パ	パスタツルツル	ぱぴぷぺぽ
タ・タ・タ	たまごコロコロ	たちつてと
カ・カ・カ	カレーパクパク	かきくけこ
ラ・ラ・ラ	らっきょうパリパリ	らりるれろ

三田市健康増進課

25 健 3－057A4