

# 楽しい会話や食事をするための準備のポイント

## 1 しっかりと顔の筋肉を動かす体操をしましょう。

顔や口の筋肉は、発声や飲み込みに関係しています。スムーズに動くように、体操をしましょう。



口を大きく開けたり  
閉じたりする



顔をしかめたり  
ゆるめたりする



両頬に息をためて  
ふくらませる



舌でくちびるの  
まわりをナメる

## 2 大きな声を出す機会を作りましょう。

喉の筋肉や呼吸をする筋肉が鍛えられます。歌を歌ったり、パタカラ体操をしましょう。

～パタカラ体操ってなに？～

「**パ**」は唇 「**タ**」は舌の前方  
「**カ**」は舌の後方 「**ラ**」は舌の先(を丸めて)  
を使って出す音です。  
それぞれの口の動きを意識することで、飲み  
込みや声を出す等の力の維持につながります。

パパパ……

タタタ……、カカカ……

パタカラ・

パタカラ……



大きな声で  
楽しく  
続けましょう

## 3 食事をするときの姿勢にも注意しましょう。

良い姿勢で食べる事で、飲み込みやすくなり、誤嚥を予防します。

### 悪い姿勢

上体がそっくり返っている

背中が丸くなっている

左右どちらかに傾いている



①



②



③

①、②、③の改善ポイントは…

### 良い姿勢

② 目印を決めて背筋を伸ばしましょう  
注：あごだけが上がらないように注意しましょう



テーブルは、  
腕が楽に  
置ける高さ

③ 肘置き付きの  
椅子を使う

足裏が床につく

① 椅子に深く  
腰かける