

# 口の周りの筋肉トレーニング - 続編 -



所長 宮下 明

美味しいものを食べるのは楽しいですね。楽しく食べる、噛むことは認知症予防につながります。歯が大事、義歯の調整が大事です。

最近、口周りの筋肉が落ちたなと感じるかたが増えてきました。声がモゴモゴ、滑舌が悪くなっています。飲み込む時にむせることが多くなったというかたも。年々歳をとっていくわけですから仕方ないのですが、何とかする方法は？

以前、あいうべ体操のことをお話ししました(2016年11月号:バックナンバーは受付にあります)。これはこれでとてもいい体操なのですが、惜しむらくはあまり楽しくない。これで歌えない。そこで、今回おすすめするのはパタカラ体操です。パタカラ体操で楽しく口や舌の動きを鍛えましょう。パタカラを繰り返し発音するだけです。ただし、ボソッと口に出すだけでは効果は期待できません。

パ：唇をしっかりと閉じてから発音（しっかりと吸う・しっかりと飲む）

タ：舌を上あごにくっつくように発音（食べ物を押しつぶす）

カ：のどの奥を意識して発音（食べ物を気管に入らぬよう安全に飲み込む）

パ：唇をしっかりと閉じてから発音（しっかりと吸う・しっかりと飲む）

タ：舌を上あごにくっつくように発音（食べ物を押しつぶす）

カ：のどの奥を意識して発音（食べ物を気管に入らぬよう安全に飲み込む）

ラ：舌を丸めるように発音（食べ物を丸めて飲み込みやすくする）

パパパ タタタ カカカ ラララ と大きな声ではっきりと発音します。運動前の準備体操と同じで、食事前が効果的です。唾液の分泌も促進され、ドライマウスの防止にもなります。

そして、好きな歌のメロディーに乗せてパパパーパパパ、タタタータタタ、カカカカカカ、ラララー、と歌います（美空ひばり：川の流れのように）。パの次は何だっけと考えながら歌うと頭の体操にもなります。ただ僕の場合はこうやって歌っていると、なぜか後半はアリスの「昴（すばる）」になっちゃうんですけど。アップテンポの曲で歌うと気持ちも元気になりますよ。

