



飲み込み元気通信



みなさん、こんにちは！

なでしこりハビリ言語聴覚士の村上です。

近頃は朝晩の冷え込みも和らぎ、季節も春に移り変わりましたね。

暖かな春の訪れとともに、美しい鳴き声を響かせる鳥といえば「ウグイス」です。

ウグイスは「春告げ鳥」と呼ばれ、日本人にとってなじみ深い鳥ですね。

みなさんは、ウグイスといえば「ホーホケキョ」と声高らかに鳴いているイメージですよ。

じつは、この「ホーホケキョ」は期間限定で、鳴き声を出すのはオスのみだそうです。

「ホーホケキョ」は3月頃から7月半ばまでで、それ以外の期間は、ひかえめな声で「チャッチャッ」と鳴くそうです。

「声はすれども姿は見えぬ」といことも多いウグイスですが、外に出てさえずりに耳をかたむけてみるのも良いかもしれませんね。



春からスタート！自宅で簡単飲み込み筋力トレーニング！！

お口やのどの筋力を保つことは、高齢者にとってとても大切なことです。

いつまでもおいしく楽しく食事がとれるように、ご自宅でも簡単に出来るトレーニング方法をいくつか紹介したいと思います！

①覚えるとクセになる！パタカラ早口言葉！

「パタカラ」はそれぞれの音をハキハキと発音することで、お口全体の運動になります。特に食べる時の舌の動きがなめらかなる効果があります。口腔体操でよく登場する「パタカラ」体操の上級編です。

パンダの宝物はパパパンダからもらったラッパ。歩いてパタパタ、鳴らしてパラパラ。高かったラッパで財布の中はからっぽ。



②あっかんべ～は思いっきり！！

やり方は簡単！舌を出すだけです。ただし、「もうこれ以上出ません！！」というぐらい思いっきり出しましょう。舌の奥までしっかりときたえることが出来ます。

- 1、舌をべーっと出して5秒間そのまま力を入れる。
- 2、これを一日10回行ってみましょう！



③舌先ぐいっと押し付け練習！

舌は口先からのどの奥まで一続きになっています。ですので、この運動により舌からのどまでの筋力がきたえられます！

- 1、軽く口を開けて舌先を上あごにつける（前歯の裏側あたり）
- 2、上に向かって押し付けるようにして5秒。
10回繰り返してみましょう！



今回ご紹介した体操以外にも、お口やのどの体操はたくさんあります！お気軽に言語聴覚士までご相談ください！

