

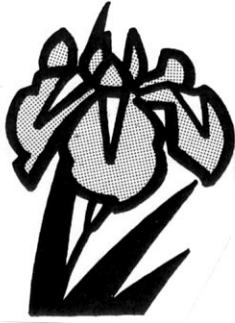
# 紫磨園在宅サービスセンターだより

平成19年5月号

## お食事の前に

紫磨園では、昼食前に、お食事を楽しく美味しく食べていただくため、ご覧のような口の体操「嚥下体操」を行っています。

この体操をすると、つばがよく出るようになります。舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなります。さらに、お顔の表情もイキイキと！いつでもどこでもできるお口の体操。ご家庭でも是非お食事前の習慣にして下さい。



### 舌の体操 (3回ずつ)

口を大きく開け、舌を「べっ」とできるだけ長く出しましょう。次に上唇をなめます。さらに口の両端もなめます。舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送りこむことがしやすくなります。

口を大きく開く



舌を出す



### 発声

おなかの底から大きな声を出しましょう。大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなります。パタカラの発音は、くちびるや舌の動きをよくします。

上唇をなめる



口の両端をなめる



「パババ・タタタ・カカカ・ラララ」1回  
「パタカラ」3回



**はじめまして！**  
三月二十四日から週三日勤務の宮澤です。子供は二人、中三と小六の元気な男の子です。毎日子供からパワーをもらって、頑張っています。皆様にいろんな事を教えていただきながら一生懸命頑張りたいと思います。宜しくお願ひします。