

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.7月号

パタカラ体操していますか？

外出が自粛傾向にあるため、人と会う機会が段々と減ってきています。また、人と話す機会も同時に減りましたよね。人との会話が減ってくると、どんな変化があるのでしょうか。実は、お口周りの筋肉が衰えてきてしまうんです。

サバティではお昼前の時間に、利用者様全員で口腔体操を実施しております。この口腔体操は、飲み込む力を鍛えるだけでなく、表情も豊かになってきます。唾液の分泌が増えてくるので、おいしくごはんも食べられるようになり、食事が楽しい・待ち遠しいと感じられるようになってきます。

口腔体操（パタカラ）の効果とは何でしょう？
「パタカラ」と発音することによって、必要な筋肉をトレーニングしていきます。

- ・噛む力・飲み込む力の維持向上
- ・唾液の分泌の促進
- ・発音がはっきりとしてくる
- ・入れ歯が安定してくる
- ・表情が豊かになってくる
- ・口腔周りの乾燥を防ぐ
- ・いびきや歯ぎしりの改善などの効果があります。



どの体操でも同じことが言えますが、なんとなくだらだらとやっても、体操の意味がなく効果が薄れてきてしまいます。目的をもって、しっかり発音をして体を動かしましょう。道具も使わずに、いつでもどこでもできるこのパタカラ体操を、毎日継続して実施していただきたいと思います。

パタカラの、言葉の効果とは？

この言葉を発音する理由は…。他の言葉ではダメかしら？

- ・パ 唇を閉じる筋肉が鍛えられ、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができる。
- ・タ 舌の筋肉を鍛え、食べ物を押しつぶしたり、飲み込む力を強くすることができる。
- ・カ 舌の奥の力を鍛え、誤嚥せずに食べ物を、食道に運ぶ力を強くする。
- ・ラ 舌の巻く力を鍛え、食べ物を喉の奥に運びやすくします。

七夕と水浴び

7月は、七夕ですね。七夕というと、短冊にお願いごとを書くだけのイメージがあるかと思います。昔、井戸が使われていたころの話によると、飲み水に困らないよう井戸の掃除をして水の神様をまつたり、家畜や子供達が水難に遭わないようにと水浴びをして、水の厄を落とす行事が行われていたようです。農耕で畑を耕すために飼っていた牛馬を大事に思い、川で泳がせて家畜の体を清めていたんですね。水道が普及した今は、井戸を使うことがなくなったものの、今でもこの風習はまだ残っているようです。また、星が見える夜空が七夕には縁起がよいとされてきましたが、やはり病にかからない・豊作になるといふ言い伝えもあるくらい、七夕の雨を喜ぶ地域もあるようです。



梅雨明けは？

雨に悩まされジメジメとした湿気の多い梅雨の時期は、洗濯物も外に干せない日々が続くのでとても困ります。梅雨時期に気圧の変化や寒暖差が大きくなることによって、頭痛や倦怠感などの体調不良を感じる方が多くなります。季節の変わり目でもあり、体調の管理はくれぐれもお気を付けください。

梅雨明けは例年ですと7月中旬ですが、今年は5月15日に梅雨入りしたので少し早めになるのでは？と思っています。

梅雨明けの合図ですが、梅雨の終わりに台風のような雷雨が襲うことがよくあります。毎年、この時期に激しい雷雨があると梅雨も終わりと思います。今年はどうなるでしょうか？

7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

11日……

24日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>

