

身体の健康はお口から

パ

唇を破裂させるようなイメージで

唇をしっかりと閉じてから発音しましょう



上下唇の開け閉め

弱ると...

吸う・飲むが
難しくなる

タ

舌先を歯切れよく

舌を上あごにしっかりとくっつけて発音しよう



舌の先

弱ると...

食べものを
押しつぶせなくなる

カ

舌の奥を喉に押し付けるように

喉の奥に力を入れて喉を閉めて発音するぞ



舌の奥（付け根）

弱ると...

飲み込みが
難しくなる

ラ

舌先を回して

舌を丸めて、舌先を上の前歯の裏につけて発音するわよ



舌を反らせる

弱ると...

食べものを
丸められなくなる

「パタカラ体操」は舌やお口の筋肉を鍛えます。まずは10回やってみよう！！



言ったもん勝ち!

お口の機能がアップ 早口ことば



言いにくいことば

パタカラを意識して言ってみよう!!
～早口ことばのウォーミングアップ～

パンダの宝物は、
パパパンダから貰ったラッパ
歩いてパタパタ、鳴らしてパラパラ
高かったラッパで、財布の中は空っぽ

パタカラの意識

パンダの**タカラ**ものは、**パパ**パン**ダカラ**も**ラッタラ**ッパ
あるいてパタパタ ならしてパラパラ
タカカッタラッパで、さいふのな**カ**は**カラ**っぽ

© satoshi KAWABATA2007.



- ☆ 火星探査車
- ☆ 取りざたされる
- ☆ 六か国協議
- ☆ 摘出手術
- ☆ マサチューセッツ州
- ☆ 高架橋橋脚
- ☆ 腹腔鏡手術



おもしろい早口ことば

- ☆ 牛乳豆乳練乳昨日購入
- ☆ 京子と初秋に九州旅行
- ☆ 焼酎・シチュー・チャーシュー麺好きの
社長はしょっちゅう秘書と避暑地に出張中

リビング京都 2014.12.13号より