

ごはんの前に♪パタカラ体操♪

パ

★大きく破裂するように★

効果

唇を開け閉めする力を強くします

タ

★たったっ・・・と強く★

効果

舌の先の力を強くします

カ

★舌の根本を喉に押し付けるように★

効果

舌の奥の力を強くします

ラ

★舌をしっかり巻いて★

効果

舌を巻く力を強くします

上記を意識しながら
歌詞をパ、タ、カ、ラ
に変えて歌ってみて
ください

♪うさぎとかめ♪

(もしもし かめよ かめさんよ) (せかいの うちで おまえほど)
パパパパ タタタ カカカカラ パパパパ タタタ カカカカラ

(あゆみの のろい ものはない) (どうして そんなに のろいのか)
パパパパ タタタ カカカカラ パパパパ タタタ カカカカラ



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。