



# あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

## 曜日対抗 さくらカップ

4月のさくら  
カップは名前は  
“スカット”です  
が、大半の方が

“もやっと”する、クセの強い、スッキリ  
しない『スカットボール』

ゴルフのパターやゲートボールの要素  
を含んだ重量感のあるスティックと玉  
で、打つ時に伝わる感覚と“コツン”と当  
てる高音が心地良く響きます。やって  
いる本人はもちろんですが、応援してい  
る方も玉の行方に一喜一憂。「あ、あ〜」  
「あ、ウオー〜」と気持ち声が声に表れト  
ーンが変わります。得点にとらわれず、チ  
ームが一体となりました。

運も大半をしいたかもしれませ  
んが、一球一球集中する事、足の踏ん張り、  
バランス、そして力加減は手首の柔軟性  
が求められました。

日頃のさくらのトレ  
ーニング、自主トレを行  
い、楽しみながら取り  
組んでくださいね。

次回は内容を変えて  
7月に開催です。



(渡邊)

### 新しいボランティアさん を紹介します



**佐藤 隆夫さん**

出身地：宮城県宮城市

趣味：散歩

ひとこと：体を動かすこと  
が好きです。

4月優勝チーム  
金曜日午前



4月の個人優勝  
森美代子さん・坂本康彦さん



### スタッフコラム

さくらスタッフの「推し活」を紹介します。  
推し活とは、自分にとってイチオシの人や物  
など「推し」を応援する活動のことです。

#### No.2 小田史子（介護福祉士）

いま夢中になっていることあったかな？  
子育てが始まってから趣味がありません。  
ふと過去を振り返ると、リカちゃんやジ  
エニーちゃん（人形）をはじめ、スラムダ  
ンク（漫画）・V6（ジャニーズ）・乗り  
鉄（電車）・ミニチュア（玩具菓子）他：  
学生時代は色々なものに夢中になっていた  
なあ、と懐かしく思いました。つい最近家  
族で始めた【関東道の駅スタンプラリー】  
が私の推し活になりそうです。

元々はドライブデートで始めた道の駅め  
ぐり、ここ数年は気に入っている道の駅に  
何度も足を運ぶだけで、新たなスタンプを  
押せていませんでした。子供達が地名や特  
産品を覚えるきっかけになればと、家族全  
員のスタンプ帳を新調し再スタートするこ  
とにしたのです。私にとって道の駅は旬の  
食材を学ぶ場で、新  
鮮さと安さが魅力的  
です。またご当地グ  
ルメや観光地として  
も楽しめます。  
全駅制覇めざして  
【推し（押し）活】で  
す。おすすめの道の  
駅情報お待ちしま  
す！



# 三三講座

ちょっと役立つ

## ■パタカラ体操について

### ◆さくらではなぜパタカラ体操をほぼ毎日するのか？

いつもスタッフが繰り返し説明しているかもしれませんが、「嚥下能力の維持」の為に。年齢と共に嚥下能力は低下し、むせやすくなり、誤嚥性肺炎などを起こしやすくなります。かく言う私も最近むせやすくなって困っています。毎日みなさんとパタカラ体操したいです！



パタカラは唇と舌の重要な準備運動

### ◆なぜ「パタカラ」か？

物を飲み込む部位の準備運動に適しています。物を飲み込むという動作は、口や舌、喉といった部位を複雑に動かして行います。その行程は、医学的に以下の4つに分けられます。(表1参照)

この口・舌・喉の部位は、嚥下以外にもう一つ、言葉を出すという大切な働きもあります。食事をする前に早口言葉やパタカラ体操を行うことで、物を飲み込む部位にとって準備運動になり、食事をスムーズに行える効果が期待できます。

以上のように、パタカラの4つの文字が選ばれているのは、ほかの文字に比べてより物を飲み込む上で重要な唇と舌の準備運動ができるからです。

(表2参照)

### ◆より効果的に！

発声練習は1文字1文字をゆっくり、そしてしっかりと行うことで、より口周りの筋肉の緊張をほぐし、舌や口の動きを促すことができます。リハビリ効果を最大限に高めるためにも、ゆっくり、一音ずつ区切って、大きな声でパタカラ体操を行うように心がけてみてください。

### ◆おしゃべりしよう！

嚥下と言葉を話す行為は、身体のほぼ同じ部位を使います。その為、よくお話をされる方は、口や舌、喉を使う機会もそれだけ多く、嚥下機能も保ちやすくなります。嚥下や発語の機能維持のためにも、いっぱいおしゃべりしましょう！

(作業療法士 末次)

【表1】

第I期	認知期	食べ物を認知する
第II期	準備期	食べ物を口の中で噛み、唾液を含ませて飲み込みやすいように準備する
第III期	口腔期	舌と喉を動かして、食べ物を口の奥の部位である咽頭(いんとう)まで移動させる
第IV期	咽頭期	反射によって、咽頭の食べ物を気管ではなく、食道へ運ぶ

【表2】

文字	動かす部位	発音方法	採用理由
パ	唇	唇をしっかりと閉じる	嚥下は唇をしっかりと閉じないとできないため
タ	舌の前方	舌の前の部分が口の上前方に触れる	嚥下第III期での、食べ物を咽頭へ送る際、舌の前方をしっかりと口の上前方へ押す必要があるため
カ	舌の後方	舌の奥の部分が口の上後方に触れる	嚥下第III期での食べ物を咽頭へ送る際、舌の奥がしっかりと動く必要があるため
ラ	舌の先端	舌の先端を丸めて口の上につける	口の前方にある食べ物を咽頭へと送り出す際、舌の先端部分がスムーズに動く必要があるため

〈参考〉なぜ高齢者へリハビリとして早口言葉やパタカラ体操を行うのか？その理由を解説しますーOG介護プラス  
[https://ogw-media.com/kai/go/eat\\_rehabi11/1864](https://ogw-media.com/kai/go/eat_rehabi11/1864)