



あるふぁ通信 令和2年6月号

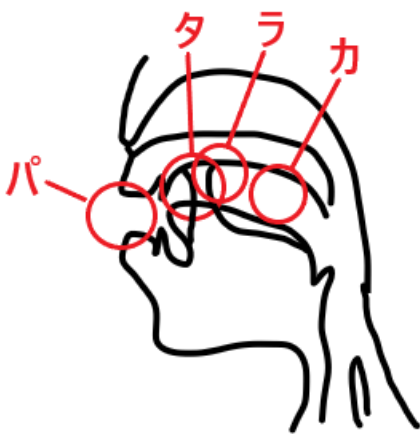
入梅が近づき不安定な空模様のこのごろ、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

言語聴覚士（ST）の草薙です。

今回は、お口の体操の定番「パタカラ」体操についてお伝えします。

なぜ「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発声するのかご存知でしょうか？

それは、それぞれの音を作る位置と舌の動き方にポイントがあります。



「パ」は上唇と下唇

「タ」は舌の先と歯茎

「カ」は舌の後面と軟口蓋

（喉の後方上の柔らかい部分）

「ラ」はそらせた舌先と歯茎後部

「パ」「タ」「カ」「ラ」と声を出す事で、唇から喉、舌先から舌後面まで、口腔内の広い範囲で運動ができるんですね。

「パタカラ」体操のやり方は簡単です

「おおげさなくらいはっきりと、大きな声で」8～10回行いましょう。

この体操を続けると主に3つの効果があります。

舌の運動機能がよくなることから、

① お食事をつぶす、まとめる、飲み込む力が強くなる

② 滑舌がよくなり、相手が聞き取りやすくなる

お口を大きく動かすことから

③ 唾液がたくさんでてドライマウスを防げる

1分もあればできる体操ですので、食前等に行う習慣になるといいと思います。

最後に、この体操は加齢による口腔構音器官の筋力低下がある方の口腔機能向上を目的に作られています。脳卒中や神経難病などによる嚥下障害や構音障害がある方の場合は、それぞれの症状にあわせてリハビリが必要です。特に、構音障害のある方は、そのタイプによってはパタカラ体操が逆効果になることもありますので、もし、そのような方がいらっしゃいましたら気軽にお声掛けください。



おまけ 「パタカラの歴史を探る」

現在、口腔体操といえば「パタカラ」体操として広く浸透していますが、この「パタカラ」はいつごろから行われていたのでしょうか？
主に論文検索サイトを使って、パタカラの歴史を調べてみました。

検索サイトで「pa」「ta」「ka」「ra」、「oral diadochokinesis」というキーワードで、できるだけ古いものを探していくと・・・1867年に発表された“On the Way in Which Large Bodies of Mute Men Would Acquire Language from Small Bodies of Speaking Men.”という論文の中に、唇と舌の運動機能の検査としての「パ」「タ」「カ」の発声が記述されていました。その他にも、19世紀の論文で、吃音の子供のお口の運動機能の評価や一卵性双生児の発達の検査の一部としてなどに「パ」「タ」「カ」の記載のあるものがいくつも見つかりました。遅くとも19世紀には、さまざまな場面で「パ」「タ」「カ」が使われていたようです（機能評価のパタカラを『oral diadochokinesis オーラル・ディアドコキネシス』といいます）。このように20世紀までは、専門家による評価・検査として使われていた「パタカ」は、2000年にスタートした介護保険の施行から新しい役割を得ます。高齢者の方々の「口腔機能の向上」が介護予防の中心に位置づけられ、口腔体操の需要が高まったことから、「ラ」を加えて「パタカラ」が口腔体操として広まっていき、現在にいたるようです。



ちなみに1867年は、日本では大政奉還が行われた年で、西郷隆盛や坂本龍馬が活躍していた時代です。

「パタカラに歴史あり」ですね。

*大政奉還とは、徳川一五代将軍慶喜が征夷大将軍の職を辞し、政権を朝廷に返上することを申し出、翌日朝廷がそれを許可したこと。公武合体派の前土佐藩主山内豊信の建白によるが、討幕の名義を失ったかに見えた討幕派は同日討幕の密勅を得て、以後王政復古のクーデターによって慶喜の辞官納地を決し、鳥羽・伏見の戦いを経て戊辰（ぼしん）戦争へと発展させた。（三省堂 大辞林 第三版）

訪問看護リハビリステーションあるふぁ相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B
TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776

*過去のあるふぁ通信はホームページ(arcwell.jp)に載せています。