

ご自宅で 音レク♪

懐メロ・演歌で健康体操

こんにちは！音レクでお馴染みのNPO法人健康サポートまごの手 軽井沢支部です。ご自宅で気軽に出来る音レクを紹介します。皆様に、早くお会い出来ることを楽しみにしています。



♪ パタカラ体操 ♪

お口の運動を楽しく行うことで、
口腔ケア、表情豊かに、脳への刺激、唾液による免疫がUP！

パタカラの効果 舌と下アゴの力を鍛える…と → 水分や食べ物を正しく
飲み込む力がつく…と → 誤嚥性肺炎を予防する

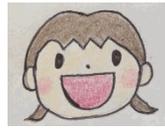
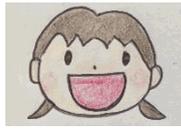
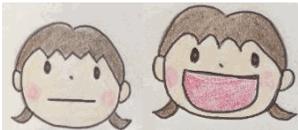
《ステップ1》 パタカラを楽しむ魔法の言葉
「**パンダのタカラモノ**」3回言ってから食べる習慣

パ

タ

カ

ラ



《ステップ2》 パタカラでうたってみましょう

『上を向いてあるこう』（例）

うえをむーいて

パパ**パター**カラ

あーるこーう なみだが

パー**パター**カラ **パタ**カラ

こぼれーない よーに

パパ**パター**カラ **パタ**カラ

おもいだす はるのひ

パパ**タ**カラ **パタ**カラ

ひとーり ぼっちのよる

パパー**パ** **パタ**カラ**パタ**

《ステップ3》他にもこんな曲に挑戦

♪ 『故郷』

♪ 『めだかの学校』

ひと言メモ

雨にも負けず、コロナにも
負けず、パタカラうたって、
自然を満喫、窓ふきを♡

通いの場登録講師

NPO法人健康サポートまごの手 軽井沢支部