

# 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

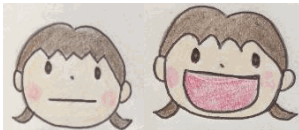
《ステップ1》 パタカラを楽しむ魔法の言葉  
「**パンダのタカラモノ**」3回言ってから食べる習慣

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**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