



ことばの体操 “パ・タ・カ・ラ”

「パ」「タ」「カ」「ラ」 これらの音は、くちびるや舌をよく動かして発音する音です。
ことばの体操を行うことで、口の周りの筋肉や、唇、舌の衰えを予防し、食べる・飲みこむ機能の維持・向上がはかれます。滑舌がよくなり、表情も豊かになります。

意識してゆっくりはっきり
発音してみましょう

パ	○唇をしっかり閉じ、開いて発音 食べ物を口からこぼさないようにする
タ	○舌先を上あごにつけ、離して発音 食べ物を押しつぶしたり、飲みこむ力を鍛えます
カ	○舌の奥を喉の方に引くように発音 食べ物を食道へ送りこむ力を鍛えます
ラ	○舌を丸めるように発音 食べ物を喉の奥へ運ぶ力を鍛えます

「パ・タ・カ・ラ」

- ・パッと目を開け パピプペポ
- ・たくさんしゃべって タチツテト
- ・からだも元気に カキクケコ
- ・らくらくお気楽 ラリルレロ
- ・バランスにとって バビブベボ
- ・だ液は大切 ダヂヅデド
- ・がんばりすぎずに ガギグゲゴ

歌詞を「パ」「タ」「カ」「ラ」に
置きかえて歌ってみましょう！
好きな歌にのせてみるのもおすすめです

♪春が来た♪

パ 春が来た 春が来た どこに来た
タ 山に来た 里に来た 野にも来た
カ 花が咲く 花が咲く どこに咲く
ラ 山に咲く 里に咲く 野にも咲く

