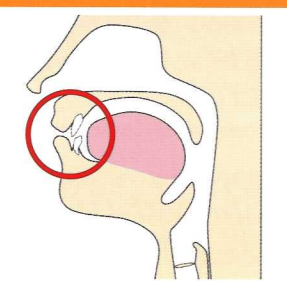
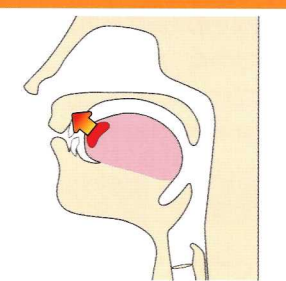
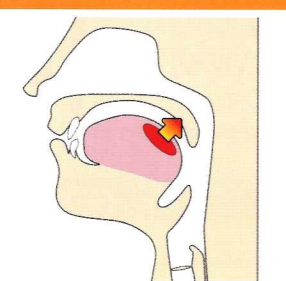
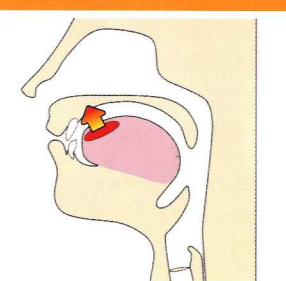


「パタカラ」の発音を多く取り入れた理由

口の体操では、よく「パタカラ」という発音を練習します。
 飲み込むときには唇をしっかり閉じて、あごを閉じて、そして、舌を上あごにしっかりつけて、食べるものをうしろに送り込みます。
 「パタカラ」を発音練習することは、この送り込みの力を維持することにつながります。

<p>「パ」は、 唇を閉じているところから、息を強く出す音です。</p> 	<p>「タ」は、 舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音です。</p> 	<p>「カ」は、 舌の奥の方を上あごにつけて出す音です。</p> 	<p>「ラ」は、 「タ」のときより少し後ろの方に、舌の先をつけて出す音です。</p> 
---	---	--	---

歌い方のポイント

1. 母音と子音を丁寧に、ハッキリ発音するようにしましょう

口の体操は「パタカラ」だけではありません。「い」や「え」のように口を横に広げたり、「う」や「お」のように唇を丸めて突き出す動きが大切です。そのため「色とりどりのみち」のように、交互に口を動かす言葉が重要なのです。

また、子音も大切に「さくらひらひら」、「うつるかんだがわ」のような歌詞を、舌をしっかり使って丁寧に発音しましょう。

2. とぎれずに歌いましょう

言葉を切らずに続けて発音できるように、長く息を出す練習をすることが重要です。「街がたからものさ」のように9文字程度の長い言葉をたくさん取り入れて、一息できれいに歌う練習ができるように考えてあります。
 長い言葉を歌うコツは、遠くの方の1カ所に声を届けるイメージで歌うことです。

楽曲提供：石川晃士郎（東京音楽大学）
 監修・指導：国立国際医療研究センター病院 リハビリテーション科 診療医長 藤谷順子
 新宿区協働事業提案制度実施事業
 地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト
 体操開発チーム
 協力：新宿区摂食嚥下機能支援検討会
 （座長 慶應義塾大学リハビリテーション医学教室教授 里宇明元）
 企画・制作：新宿区健康部健康づくり課／特定非営利活動法人メディカルケア協会



問い合わせ先

新宿区健康部健康づくり課 新宿区新宿 5-18-21
 TEL (5273) 3494 / FAX (5273) 3930

楽しく歌って、動かして、 食べる幸せいつまでも

新宿区では、「新宿ごっくん体操のうた」を作りました。
 みんなで、一緒に楽しく歌ったり、からだを動かして、食べる力を鍛えましょう。

「新宿ごっくん体操のうた」に隠された7つの秘密

- 1 旋律に合わせて丁寧に歌うと、のどを使う練習に
- 2 9文字の長いフレーズを歌って、痰を出す力の強化に
- 3 新宿の名所・旧跡の中でも、口の動きにより歌詞が満載
- 4 「パタカラ」の発音で、食べ物を送り込む力の維持・向上
- 5 肩甲骨をリラックスさせて姿勢が改善
- 6 胸郭のストレッチで肺活量がアップ
- 7 座って行っても、呼吸筋が強化



色とりどりの道 ～ 新宿ごっくん体操のうた ～

< 前奏 >

パッパッパッパッ パパ パッパパー
 パッ パパパ パーパッ パッパパー

1.

桜ひらひら うつる神田川
 緑きらきら 新宿御苑
 あなたの（あなたの） えがおが（えがおが）
 街のたからものさ
 色とりどりの道

2.

漱石山房 おとめ山公園
 文化ひろがる にぎわいの街
 かつやく（かつやく） かがやく（かがやく）
 街がたからものさ
 色とりどりの道

変わらない きらめき（変わらない きらめき）
 忘れない ときめき

< 間奏 >

ラーラーラーラーラー ラーラー
 （ハッ ハッ ウーアー）
 ラーラーラーラーラー ラーラー
 （ハッ ハッ ウーアー）
 パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ
 パタカラ パタカラ パタカラ

3.

粋な街並み キラリ神楽坂
 鉄砲隊の 大久保つつじ
 なつかしい思い出 かがやき続ける
 色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッパ
 色とりどりの道

みなさん、やってみましょう!!

歌うと口が元気になる

新宿ごっくん体操

1 そしゃく 咀嚼するために必要な筋肉を鍛える
頬の運動 ＊膨らませていない方の頬は押し込む
 左右交互に頬を膨らませる



前奏 パッパッパッパッ パパ パッパパー
 パッ パパパ パーパッ パッパパー

2 飲み込む時に使う筋肉をリラックスさせる
肩の上げ下げ運動
 肩を上げて、力を抜いて落とす×4回



＊首を前に出して肩をすくめない

1番 桜ひらひら うつる神田川
 2番 漱石山房 おとめ山公園
 3番 粋な街並み キラリ神楽坂

3 肩をリラックスさせる
肩を回す運動
 前から後ろ、後ろから前と肩をまわす×2回



＊腕だけをまわすのではなく、肩甲骨も一緒に動かすように大きくまわす

1番 緑きらきら 新宿御苑
 2番 文化ひろがる にぎわいの街
 3番 鉄砲隊の 大久保つつじ

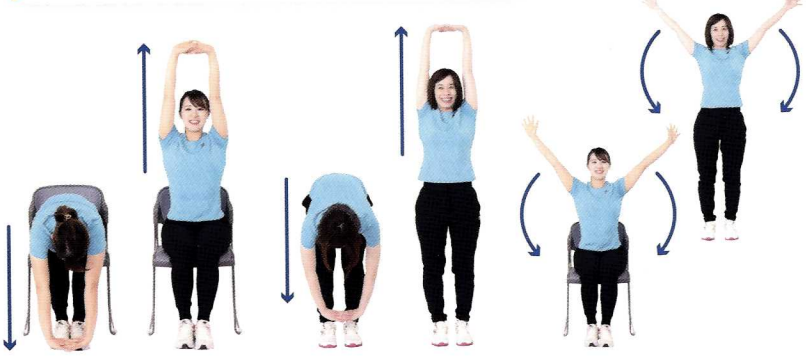
4 誤嚥したものを吐き出す呼吸の力をつける
胸郭のストレッチ
 上半身をひねる 左右×2回

＊腰は正面を向いたまま、上半身をひねることがポイント



1番 あなたの(あなたの) えがおが(えがおが) 街のたからものさ
 2番 かつやく(かつやく) かがやく(かがやく) 街がたからものさ
 3番 なつかしい思い出 かがやき続ける

5 胸郭が大きく広がる
胸郭、肩甲骨を大きく動かす運動 **深呼吸**
 手を組んで手のひらを返しながらか、腕を一度下に伸ばしてから上に上げる
＊腕を上げるときは肩甲骨から動かすことが重要
 ゆっくりリラックスして、息を吐きながら腕を横から下ろす



1番 2番 色とりどりの道

6 胸郭が広がる
カラダを伸ばす運動
 腕を真上に上げる×2回


＊空から腕を引っ張ってもらっているようなイメージで思い切ってカラダごと上に伸ばす



2番 変わらない きらめき

7 胸郭が広がる
カラダを伸ばす運動
 腕を右斜め、左斜めに上げる

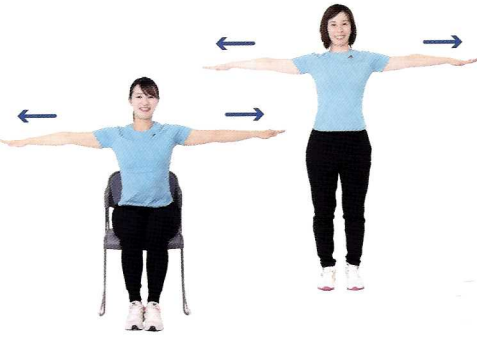
＊右に上げるときは、左の脇の下が伸びるように 左に上げるときは、右の脇の下が伸びるように



2番 (変わらない きらめき)

8 体幹の筋肉が鍛えられる
体幹の筋肉を鍛える運動
 真横に腕を伸ばす×4回

＊真横～やや後ろに向かって腕をしっかり出せるように



2番 忘れない ときめき

9 肋骨の間が開く
体幹の横ストレッチ
 真横にカラダを曲げる 左右交互に4回

＊前かがみにならないように、真横にしっかり曲げる



間奏 ラーラーラーラー ラーラー (ハッ ハッ ウーアー)
 ラーラーラーラー ラーラー (ハッ ハッ ウーアー)

10 口の動きが鍛えられる
パタカラ体操
 「パタカラ」と声を出しながら、グーパーして腕を前に出す×7回

＊はっきりと「パタカラ」と発音する



間奏 パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ
 パタカラ パタカラ パタカラ

11 胸郭が大きく広がる
胸郭、肩甲骨を大きく動かす運動 **呼吸が整う**
深呼吸
 手を組んで手のひらを返しながらか、腕を一度下に伸ばしてから上に上げる
 ゆっくりリラックスして、息を吐きながら腕を横から下ろす



＊大きく深呼吸

3番 色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッ
 色とりどりの道

***無理をせず、できる範囲で行うようにしてください。**

