

在宅の栄養管理

高齢者の便秘

1. 高齢者は便秘になりやすい

- ①加齢により腸管運動機能の低下と直腸の感覚閾値が上昇するため便意を感じにくくなる
- ②加齢に伴う生活環境の変化
 - 食事量の減少（食物繊維の摂取不足、水分の摂取不足）
 - 運動量の減少
 - 定年後の社会からの疎外感や精神状態も影響する
- ③糖尿病、甲状腺機能低下症、慢性腎不全、パーキンソン病、脳血管障害などの基礎疾患

電解質異常やレニン-アルドステロン系の活性化により、体液が減少することから便秘が悪化することがある

2. 水分の摂取不足に注意する

特に夏場は体内の水分が不足し便も水分不足に
⇒1日1.2~1.5Lの水分補給をこまめに行う
特に起きがけに冷たい水や牛乳を飲むと腸が刺激され蠕動運動を活発にする



2時間おきに
コップ1杯を目標に

3. 食事量の減少に注意する

摂取エネルギー（特にご飯）の低下が便秘の原因になっていることがある
⇒ご飯の量の確認が必要
⇒個人差はあるが、毎食白米120gを目安にすると良い

お茶碗小盛
1杯くらい



4. 油脂の摂取不足に注意する

油が便をコーティングして便のすべりを良くする
⇒不飽和脂肪酸が多く含まれるオリーブオイルやアマニ油、エネルギーになりやすい中鎖脂肪酸のココナッツオイルがおすすめ



5. 運動不足を解消する

外出の減少や寝たきりなどの運動不足は、蠕動運動が低下する
運動後は蠕動運動が促進され、排便が誘発される
⇒歩行が可能であれば、散歩などの運動をする
⇒仰向けに寝ながら、足を上げる、交差するなどの腹筋
⇒食後3~5時間後、20回を目安におなかのマッサージを行う



お手軽レシピ きなこ飴

【材料（作りやすい分量）】

- きなこ : 100g
- オリゴ糖シロップ : 100g
- 水 : 40cc
- 打ち粉用きなこ : 適量

【作り方】

- ①小鍋に水とオリゴ糖を入れ軽く混ぜる。
- ②弱火にかけ、オリゴ糖が滑らかになるまで溶かす。
- ③小鍋を火から下ろし、きなこを少しずつ入れて混ぜる。
- ④粘土のような状態になるまで練り、飴が手に付かなくなったらラップやまな板などの上に乗せ、打ち粉を適量ふり、形をつくる。
- ⑤ゴムベラで食べやすい大きさに切る。

3~4粒あたり
エネルギー 25kcal



1日3~4粒が目安です。
お好みで打ち粉に抹茶を使用したり、アーモンドの粉末を混ぜ合わせたり、いろいろなアレンジができます。



栄養指導の実際

水分補給、運動習慣の改善が必要な例（60代女性）

既往歴：アルツハイマー型認知症

身長150cm、体重45.0kg、BMI20.0

主訴

- 排便は週に1～2回。
- 朝食、夕食は自宅で娘の作ったおかゆや煮物を食べ、昼はデイサービスで500～600kcalの食事をとる。
- 水分補給はのどが渴いた時に飲むくらい。
- 食欲がない日があるのでサラダで生野菜を沢山食べるのはかさばるため難しい。
- 日中はテレビを見て過ごし、運動習慣はない。

アセスメント

- 水分摂取不足
- 便のすべりを良くする油脂の摂取不足
- 運動不足による蠕動運動の低下
- 発酵食品、食物繊維やオリゴ糖の摂取不足による腸内環境の悪化

アドバイス

①こまめな水分補給を行きましょう

2時間おきにコップ1杯の水や麦茶などを飲むよう、家族がこまめに声をかけ、飲んでもらう。

②油を使った料理を取り入れましょう

炒め物や揚げ物を取り入れたり、アマニ油やオリーブオイルをおかゆにかける。



③散歩やおなかのマッサージをしましょう

歩行が可能であれば散歩をする。おなかのマッサージは、自分や介護者が行うのが困難な場合、理学療法士に介入してもらう。

④発酵食品や食物繊維、オリゴ糖も取り入れましょう

納豆やヨーグルトは手軽に取り入れられる発酵食品。

飲み物やヨーグルトにオリゴ糖を入れる。

野菜だけでなくきのこや海藻類も取り入れ、加熱調理でかさを減らす。

管理栄養士おすすめ商品

クリニコ おなか活き活きビフィズス菌



1本あたりビフィズス菌BB536を100億個、シールド乳酸菌®を100億個、オリゴ糖を300mg、食物繊維を0.15g配合し、腸内環境のバランスをサポート！

1日1本が目安。そのままでも、水や飲料に溶かしてもOK！※高温のものや酸度の高いジュースは避けてください。



水

麦茶

ヨーグルト

牛乳

クリニコ ミルクオリゴ糖ラクチュロースシロップ



1日小さじ1杯（約6.5g）が目安。熱や酸にも強く、甘さは砂糖やガムシロップの約半分！



ラクチュロースは人の胃酸や消化酵素では分解されず、そのまま大腸に到達し、ビフィズス菌などのエサとして利用されます。