

Johdattelua päivän aiheeseen: **Liikkuminen**

Päivän aihe: Liikkuminen

Tänään aiheena on liikkuminen! Liikkuminen on meidän kaikkien etuoikeus ja voimavara, ja se vaikuttaa hyvinvointiimme ja terveyteemme monella tavoin.

Liike on kuin lääke

Liikkuminen parantaa verenkiertoa, lisää lihasvoimaa, auttaa painonhallinnassa ja vähentää monien sairauksien riskiä. Lisäksi liikkuminen parantaa unenlaatua, vähentää stressiä ja masennuksen oireita sekä auttaa palautumaan arjen kuorimituksesta. Liikkuminen virkistää mieltä ja kohottaa mielialaa. Useat hyvät vaikutukset seuraavat välittömästi, mutta ne eivät ole pitkäkestoisia. Parhaat vaikutukset saa liikkumalla säännöllisesti.

Työikäiset

Työikäisille ja myös yli 65-vuotiaille **suositellaan vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. Kaikki laske- taan – myös lyhyet hetket arjessa!** Lisäksi lihaskuntoa ja tasapainoa olisi hyvä harjoittaa pari kertaa viikossa. Tärkeintä on nukkua riittävästi, jotta energiaa riittää liikkumiseen. **Paikallaan olon tauottaminen** on helppo tapa lisätä liik- kumista. Lisää **kevyttä liikuskelua** arkeen mahdollisimman paljon. Erityisesti vähän liikkuvilla pienikin liikkeen lisääminen tuo isoja hyötyjä.

Yli 65-vuotiaat

Muuten suositukset ovat lähes samanlaiset kuin työikäisellä, mutta erityistä huo- miota voi kiinnittää **monipuolisuuteen** etenkin **notkeuden, tasapainon ja lihas- voiman kannalta**. Näillä ehkäistään mm. kaatumisia.

Liikkumisen kompastuskivet

Mutta miksi liikkuminen tuntuu joskus niin vaikealta? Esteenä voi olla esimerkiksi **ajanpuute** tai omaishoitajalla voi olla rajallinen mahdollisuus päästä liikkumaan kodin ulkopuolelle. Joskus myös **raha** voi olla esteenä: mieluinen laji voi olla kallis tai muuten ei ole varaa liikuntakortteihin tai laadukkaisiin vaatteisiin tai välinei- siin. Yleinen ”tekosyy” on **sää**. **Ympäristö** ei aina tue liikkumista: onko riittävästi mahdollisuuksia esim. liikuntapaikkoja lähellä, onko tarvittaessa esteetöntä, onko kannustusta ja tukea? **Kivut, sairaudet ja liikkumisen rajoitteet** voivat

haastaa. Jopa **asenteet** voivat olla esteenä, varsinkin jos tuntuu että liikkuminen ei vain kiinnosta. **Kaverin puute:** Osa kaipaasi liikuntakaveria, joka tsemppaisi ja kannustaisi liikkeelle. Liikkuminen **toisen ehdoilla ja tahdilla** voi haastaa esimerkiksi omaishoitajan mahdollisuuksia liikkua omien tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti. **Tuen puute** voi olla sitä, että perhe tai lähipiiri ei kannusta tai hankaloittaa liikkumista tai ei ole mahdollista saada esim. ammattilaisen tukea ja ohjausta. Jos on **tiedon ja taidon puutetta** niin kynnys aloittaa liikkuminen tai kokeilla uutta lajia voi olla korkea ja niihin voi liittyä **pelkoja**. Myös aiemmat **huonot kokemukset** voivat muistua mieleen ja estää aloittamisen. Usein on myös kyse siitä, että ei ole tottunut liikkumaan tai aiempi liikunnallinen elämäntapa on jostain syystä jäänyt menneisyyteen. **Ei ole rutiineja**, jotka kannattelisivat niinä päivinä, kun ei jaksaisi eikä kiinnostaisi lähteä liikkumaan.

Mitä muita kompastuskiviä tulee mieleen?

Siksi on hyvä miettiä, miten liikkumisen voi tuoda osaksi omaa arkea pienin keinoin. Voisiko paikallaanoloa tauottaa useammin? Tai löytyisikö joku mukava tapa liikkua yhdessä kaverin kanssa?

Ryhmäläisten vinkit ideaseinälle

Kuinka lisätä liikkumista ja mahdollistaa liikkuminen?

Vinkit arkeen

Yksi hyvä vinkki on suhtautua arjen askareisiin liikkumisen mahdollisuutena.

Kauppareissu **ilman muistilappua** saa sinut liikkumaan enemmän kaupassa ja tarvittaessa käymään uudestaan kaupassa, jos jotain unohtui.

Siivoustuokioista voi tehdä pienen treenin ja oikein korostaa kurkotteluja, kumarteluja ja tehostaa toistavia liikkeitä.

Mainoskatkoilla voi tehdä vaikka venyttelyä, tiskatessa pohjepumppausta ja hampaita pestessä yhdellä jalalla seisten tasapainoharjoitusta.

Yhdessä tekeminen tuo usein mielekkyyttä liikkumiseen ja jos lapset tai lapsenlapset ovat liikkuvassa iässä niin heidän kanssaan touhuaminen tuo liikettä kuin huomaamatta.

Musiikki ja mielikuvitus virittää kehoa liikkeeseen ja esimerkiksi tanssiminen musiikin tahtiin tuo keholle sen kaipaamaa liikettä.

Kaveri tai vapaaehtoinen on monelle kannustava lisä liikkumiseen. Yhdessä ystävän kanssa jutellessa tulee liikuttua ikään kuin huomaamatta.

Luonto liikuttaa....

Uusia liikuntaharrastuksia kannattaa rohkeasti kokeilla. Kunnilla, kansalaisopistoilla, eri järjestöillä ja liikuntayrittäjillä on paljon vaihtoehtoja ja itsekin voi oma-toimisesti haastaa itseään kokeilemaan uutta. Jos ei kokeile niin ei voi tietää, että tykkääkö. Myös luonnossa liikkuminen tuo hyvinvointia – tähän löytyy paljon reit-tivinkkejä esimerkiksi Oulun kaupungin ja Lipas.fi:n sivuilta.

Mietitään yhdessä, miten voisimme lisätä liikettä omaan arkeemme – mikä voisi olla sinun seuraava pieni askel kohti aktiivisempaa elämäntapaa?