

Pienellä vaivalla iloa elämään

Ihmisten elinikä lisääntyy hurjaa vauhtia. Jo nyt maassamme on lähes kolmesataatuhatta yli kahdeksänkymmentä vuotta täyttäneitä henkilöitä. Yhdeksänkymmentä vuotta täyttäneitäkin on jo yli viisikymmentätuhatta. Sinä itse ratkaisit millaisessa kunnossa haluat nämä "ylimääräiset" vuodet viettää. Ihmisen henkinen ja fyysinen vireys ei säily itsestään iän karttuessa. Se vaatii meiltä kaikilta pientä ponnistelua.

Tutkimukset osoittavat kiistatta säännöllisen ja monipuolisen liikunnan sekä hyvien ruokailutottumusten merkityksen hyvinvoinnillemme. Seitsemänkymmenen vuoden iässä lihassmassa on pienentynyt noin neljäkymmentä prosenttia. Luuston haurastumista alkaa tapahtua jo neljäkymmentävuotiailla. Seniorien tapaturmavaara kasvaa reaktiokyvyn ja tasapainon heikentyessä. Ylipainon myötä diabetesvaara lisääntyy ja ikääntyessä myös masennukseen liittyvä uhka on entistä suurempi. Ikäihmisten terveyserot ovat lisääntyneet huolestuttavasti. Jo parissa viikossa voit oppia nauttimaan aikaisempaa terveellisemmistä ruokailutottumuksista.

Liikkumisen tehostaminen ei edellytä pitkiä ja hikisiä juoksulenkkejä. Suuri osa tarvittavasta muutoksesta on mahdollista toteuttaa niin sanotun hyötyliikunnan avulla. Päivän voi aloittaa jo sängyssä voimistelemalla ja venyttelemällä ennen aamukahvia. Kävele tai pyöräile kauppaan tai kirjastoon aina, kun se on mahdollista. Kuntoosi voit vaikuttaa myös kotitöillä. Lumityöt, haravointi ja siivous ovat hyviä esimerkkejä tästä. Jos kykenet, niin käytä portaita älä hissiä.

Tanssi, hiihto tai kävelylenkki luonnossa, mieluummin sauvojen kanssa, ovat erinomaisia kunnan kohottajia ja mielenvirkistyskeinoja. Mikäli sinulla ei ole omaa koiraa, niin voit tarjoutua välillä ulkoiluttamaan naapurisi koiraa. Golfin pelaamisenkin voi hyvin aloittaa vielä seniori-ikäisenä. Omassa golfklubissani on monta vireää yli kahdeksänkymmentävuotiasta pelaajaa.

Useilla paikkakunnilla on senioreille halpoja tai jopa ilmaisia uimahalli- ja kuntosalilippuja. Niitä kannattaa hyödyntää. Pyydä kavereita mukaasi lenkille, uimahalliin tai kuntosalille.

Jos et ole liikkunut kovin paljoa aikaisemmin, niin lisää liikuntaa vähitellen. On hyvä hengästyä liikkumalla pari kolme kertaa viikossa vähintään puolen tunnin ajan kerralla. Myös kokeneiden liikkujien kannattaa lisätä liikunnan määrää ja monipuolisuutta. Liikunnan lisäämisen tulokset eivät välttämättä näy viikossa, mutta jo muutaman viikon kuluttua huomaat suuria, myönteisiä muutoksia hyvinvoinnissasi.

Liikkuminen ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytät ja jopa parannat mahdollisuksiasi selvittää itsenäisesti päivittäisistä arjen toiminnoista. Liikkumisen on todettu parantavan muistia ja mielen hyvinvointia. Myös unen laadun on todettu kohentuneen. Näin elämänlaatusi paranee huomattavasti liikkumalla. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää muistaa juoda riittävän paljon vettä ja riittävän vähän alkoholia.

Minun mielestäni oman liikkumisen määrää ja muotoa kannattaa seurata ja vertailla muutoksia kuukausien tai jopa vuosien ku-



luttua. Se käy hyvin täyttämällä kuntokortti tai merkitsemällä suoritukset kalenteriin. Aktiivisuusrannekkeestakin voi olla apua liikkumisesi motivointiin.

Pidä itsesi kunnossa ja toimintakykyisenä. Se on paras keino tuottaa mielihyvää ja jaksamista sekä itsellesi että läheisillesi.

Toivotan hyviä ja onnellisia seniorivuotiaita sekä upeaa ja aurinkoista kesää teille kaikille.

Kauniaisissa 24.4.2016.

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com