

Lihasten käyttö on välttämätöntä ikäihmisille

Päivittäinen liikkuminen on ikäihmiselle elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja unen laatua. Liikkuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa mahdollisuuksia uusille ystävyysuhteille.

Riittävä päivittäinen liikkuminen luo ikäihmiselle hyvät fyysiset mahdollisuudet itsenäiseen kotona asumiseen. Lisäksi liikunta tukee merkittävästi pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Kaikkien iäkkäiden tulisi välttää liikkumattomuutta. Arkiliikunta muodostaa tärkeän päivittäisen perustan, jota ohjattu liikunta täydentää.

Viikoittainen kestävyysliikuntasuositus täyttyy helposti joko reippaasti kävelemällä, arjen askareista tai pyöräilemällä päivittäin. Sen lisäksi tarvitaan voima-, tasapaino- ja nivelliikkuvuusharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa kotivoimisteluohjelman avulla tai kuntosalilla.

Säännöllinen, nousujohteinen ja yksilöllinen liikuntaharjoittelu parantaa toimintakykyä myös iäkkäänä. Parhaimmillaan harjoittelu perustuu kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen suunnitelmaan, jossa otetaan huomioon iäkkään tottumukset, elämäntilanne, terveydentila, lääkitys ja ravitsemus.

Suunnitelma laaditaan yhdessä iäkkään, kuntoutusalan- tai liikunta-alan ammattilaisen ja lääkärin kanssa, ja liikuntakyvyn kehittymistä seurataan säännöllisesti ja ohjelmaa päivitetään kunnan kohentuessa.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa

Päivittäisen liikkumisen lisääminen alkaa arjen pienistä valinnoista: nousemalla portaat ylös hissien sijasta, tekemällä koti- ja pihatöitä tai lähtemällä kauppaan kävelen.

Ohjattuja liikuntaryhmiä on tarjolla kuntien liikunta- ja terveystoimella sekä paikallisissa eläkeläis-, kansanterveys- ja liikuntajärjestöissä. Omatoimiseen liikkumiseen kannustavat turvalliset ja esteettömät kävely- ja pyöräilytiet, uimahallit sekä senioreille suunnitellut lähiliikuntapaikat ja kuntosalit.

Yleensä kaksin on helpompaa lähteä liikkumaan kuin yksin, joten kannattaa houkutella ystävä mukaan. Monet ikäihmiset toimivatkin paikallisissa järjestöissä liikunnan vertaisohjaajina.

Liikunnalliseen elämäntapaan saa usein kipinän vasta silloin, kun on itse oivaltaa liikunnan tuomat hyödyt omalle terveydelle ja kunnolle. Valitettavasti liikunta ei tuo pikavoittoja, vaan pitää jaksaa liikkua pari viikkoa säännöllisesti ennen kuin huomaa muutokset kehon ja mielen hyvinvoinnissa.

Vinkkejä liikunnan lisäämiseen:

- Aloita yhdestä liikuntateosta per päivä esim. kävele kauppaan tai nouse tuolilta ylös seisomaan useita kertoja
- Tapaa ystäväsi, lapsesi tai lapsenlapsesi liikunnan merkeissä esim. uimahallissa tai lenkkipolulla
- Liiku luonnossa! Se virkistää mieltä ja vähentää stressiä.
- Tutustu kunnan ja paikallisten järjestöjen liikuntatarjontaan - kaikki on sallittua myös ikäihmisille
- Älä lannistu, liikunta ei tuo pikavoittoja vaan pitkävaikutteista hyvinvointia keholle ja mielelle
- Lisätietoa ikäihmisten terveystoiminnasta ja harjoitteita mm. www.voitas.fi ja www.voimaavanhuuteen.fi

Teksti: Anne Honkanen, Ikäihmistien liikunnan toimenpideohjelman viestintäsuunnittelija, Ikäinstituutti