

Jo vartti luontoaikaa tuo terveyshyötyjä

Hei lukija! Tiesitkö, että jo 10–15 minuutin oleskelu luonnossa lievittää tutkitusti stressiä, parantaa mielialaa ja tukee palautumista? Hetki luontoaikaa onkin helppo tapa vahvistaa hyvinvointia arjessa – esimerkiksi huomenna Suomen luonnon päivänä.

Luontoajalla tarkoitetaan kaikkea aikaa, jonka vietämme luonnossa – vaikkapa lähipuistossa, metsässä, pihalla tai rannalla. Jokainen voi lisätä luontohetkiä arkeensa itselleen toimivalla tavalla. Itse valitsen töihin pyöräillessäni puistoisien reitien, pysähdyn kotiin palattuani hetkeksi rauhoittumaan pihalle ja pulahdan luonnonvesiin aina kuin mahdollista. Jo pelkkä luonnon katseleminen ikkunasta tekee hyvää.

Kansallinen [Terveyttä luonnosta -ohjelma](#) suosittelee, että jokainen viettäisi arjessaan säännöllisesti aikaa luonnossa. Luonnossa oleskelu tukee tutkitusti mielenterveyttä, auttaa ehkäisemään ylipainoa ja tyypin 2 diabetesta sekä vahvistaa elimistön vastustuskykyä. Sitran rahoittaman [selvityksen](#) mukaan Suomi voisi saada luonnon terveysvaikutuksista vuosittain jopa satojen miljoonien eurojen hyödyt pelkästään masennuksen ja tyypin 2 diabeteksen torjunnassa sekä astman lääkehoidossa. Kokonaisuutena luonnon terveyshyödyt voivat kivuta jopa 2,5 miljardiin euroon.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima Terveyttä luonnosta -ohjelma pyrkii lisäämään luonnon terveyshyötyjä arkeemme, terveydenhuoltoon ja työpaikoille. Sitra on ohjelman kumppani ja edistää ratkaisuja, joilla luonnon terveyshyödyt tuodaan osaksi terveyden ja hyvinvoinnin vahvistamista. Ohjelman [Luontoaika-kampanjaa](#) vietetään Suomen luonnon päivän 29. elokuuta tienoilla. Kampanja kannustaa meitä kaikkia vaihtamaan vartin ruutuaikaa luontoaikaan. Pienikin hetki luonnossa tekee hyvää!

Mukavia luontohetkiä toivotellen,

Marja Järvenpää

Johtava asiantuntija, Terveyttä luonnosta -projekti