

Joulu ja vuodenvaihde

Otsikon kuvaama ajankohta on monelle hyvin merkittävä jakso vuodesta. Päiviä siinäkin on peräkkäin, kuten muutoinkin, mutta pimeän vuodenajan vaihtuminen lisääntyvään valoisuuteen luo toivoa. Joulua ja vuoden vaihtumista jaksetaan odottaa. Joulun ja sen odotukseen liittyy paljon tunteita, monille sen merkitys korostuu uskonnollisena perinteenä. Joulun aikaan ajatellaan enemmän ystäviä ja edesmenneitä, kynttilöiden sinänsä pienet liekit luovat symbolista valoaan. Etelän musta maa ja kenties vielä vihertävät pihatkaan eivät juuri joulun tunnelmaa latista, mutta tämän joulun tunnelmaa ja perheiden yhdessäoloa haittaa pahentuva koronataudin uhka.

Hyvä lukijani, niin kuin tiedämme, tämä vuosi on ollut poikkeuksellinen. Jokaisen kohdalla vuosi on tietysti omanlaisensa, iloineen ja suruineen, mutta yhdistävänä tekijänä on korona. Tuntuukin aika ristiriitaiselta sanoa ”yhdistävänä tekijänä”, kun tuo tauti on juuri se meitä kaikkia toisistaan erottava asia. Varsinais-Suomen piirin alueellakin koronataudin uhka on aiheuttanut jäsenyhdistyksissämme satojen erilaisten tapahtumien, kokoontumisten, esitysten ja matkojen peruuntumisen.

Maailman terveysjärjestö WHO julisti maaliskuussa koronataudin pandemiaksi. Äskettäin silmiini osui tieto, että WHO on miettinyt myös liikunta-asioita, väestön liikuntasuosituksia on tarkennettu ja korjailtu. On tietysti mukava huomata, että noin arvovaltainen taho kantaa huolta siitä, minkä verran ihmiset pitävät omaa kehoaan liikkeessä. Tilanteen kyllä ymmärtää, koska liikkumistavat ja väestöä liikkumattomina pitävät digitaaliset, pääasiassa viihdyttävät laitteet lisääntyvät suurella vauhdilla. Lisäksi konevoima ja sinänsä hyvät ja kehoa säästävät innovaatiot ovat työelämässä korvanneet fyysistä rasittavuutta. Kotimainen tutkimuskeskus UKK Instituutti on perusteellisesti tutkinut ja määritellyt sopivia liikuntasuosituksia. Noin vuosi sitten noita suosituksia myös päivitettiin. Kovin saman suuntaisia päätelmät WHO:n kanssa asiasta tuntuvat olevan, joten otan tähän muutamia poimintoja kotimaisista suosituksista.

Hieman uutena ilmauksena luin, että liikkumattomuutta tulee tauottaa. Ehkä juuri tuossa lauseessa, joka on aikaisempaan tauosta totuttuun ilmaisuun verrattuna nyt toisin päin, onkin se suurin viisaus. Ei pidä istua tai olla paikoillaan liian kauan yhtämittaa, kannattaa nousta ylös, kävellä, jumpata, käydä ulkona tai tehdä jotain muuta. Ellei voi nousta ylös, pitää liikuttaa raajoja, notkistella käsiä ja jalkoja, venyttellä niskaa ja hartioita ja pyörittää olkapäitä. Ohje voi tuntua vähäpätöiseltä, mutta liikuntarajoitteiselle sekin on jo iso asia.

UKK Instituutti on tehnyt vakaata tutkimustyötä liikunnan vaikutuksista jo 40 vuotta ja perustellusti päätenyt suosittamaan yli 65-vuotiaille reipasta liikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa ja lihaskuntoa kaksi kertaa viikossa. Lihaskunnan huoltoon on hyvä ottaa mukaan tasapainoa ja notkeutta edistäviä harjoitteita, niillä voidaan välttää kaatumisia. Kumoon kupsahtamisista on lähes aina pitkäaikaisia ja kuntoa taannuttavia seurauksia. Suositeltu määrä ei nopeasti katsottuna tunnu varsin suurelta, kun sen jakaa eri päiville sopivasti. Tosiasia on kuitenkin, että kyllä siinä on itse tai kaverin oltava innostava, jotta siihen määrään pääsee. Monille koiraa lemmikkinään pitävälle minuuttimäärä tulee täyteen helposti, mutta lemmikin pito ei ole kovin yleistä enää iäkkäämmillä. Uudesta liikuntasuosituksesta on erittäin hieno ja havainnollistava kuva ko. laitoksen nettisivuilla. Siinä on monipuolisesti kuvattu erilaisia tarpeellisia harjoitteita. Kaiken perustana on riittävä palauttava unen määrä. Mikäli liikunta on rasittavampaa esim. melko paljon hengästyttävämpää niin suositeltu määrä on hieman pienempi, mutta se onkin jo vaikeampaa ja pitkäaikaisen harjoittelun takana. Itse kuitenkin näen tuon pidempikestoisen liikunnan antavan hyvin paljon hyötyjä. Nyt koronan aikana, kun sisäliikuntapaikat ovat lähes kaikki suljettuna, on pidempikestoisen ulkona liikkuminen valtavan tärkeää. Ehtiihän sitä sisällä oloa aina harrastaa, pilvisten ja muutoinkin hämärien päivien "valoisuus" kannatta hyödyntää liikkumalla ja olemalla ulkona. Liukusteet jalkineissa ja piikkikärkiset kävelysauvat ovat hyvät varusteet.

Tämä vuosi on ollut erittäin poikkeuksellinen monessakin asiassa, yhdistystoiminnan kannalta rikkinäinen. Henkilökohtaisesti on ollut kiinnostavaa toimia EKL Varsinais-Suomen piirin liikuntavastaavana. Asiaa on hieman edesauttanut tämä nettimahdollisuus. Olen näissä kirjeissäni yrittänyt pohtia eläköityneen väestön liikuntaa ja siten terveyden- ja toimintakyvyn edistämistä. Toisaalta ei ole lainkaan tietoa, miten laajalti näitä mieltelmiäni asian tiimoilta luetaan. Vuosittain piirin hallituksessa ja sen tehtäväjaossa tapahtuu aina muutoksia - kiitos, kun olen kuluvana vuotena saanut kannustaa teitä liikuntaan. Uusi vuosi tuo piirin hallitukseen taas uusia toimijoita. Olen vakuuttunut, että yhdistysten jäsenet omaavat paljon liikuntatietoa; lehdet, netti ja muut tiedotusvälineet ovat täynnä hienoja kirjoituksia liikunnasta ja sen suurista eduista yksilön ja koko kansakunnan hyvinvoinnille. Pääasia on joka tapauksessa ikääntyvien liikunta, eikä kirjoitukset. Omalta osaltani pyrin kannustamaan ja muistuttamaan, että meillä 65+ ikäisillä on paljon annettavaa ja itsestä ja toisista tulee pitää huolta. On ihmeellistä, kun ajattelee, että on annettavaa, niin silloin jaksaa hiukan enemmän. On myös hienoa, kun ihmisillä on pyrkimys itse auttaa itseään, silloin he myös saavat paremmin apua, kun sitä tarvitsevat.

Kaikkine koronaan liittyvine rajoituksineen aika kulkee kuin juna kiiltävillä raiteillaan. Joulun tulee, kuulemme vanhat ja uudet koskettavat joululaulut. Uudenvuoden aattoiltana katsomme telkkarista asiaan liittyvää ohjelmaa. Kaupungit ovat peruneet ilotulitusnäytöksiään, ainoastaan pojanvesselit paukuttelevat lähitienoilla sen verran raketteja, että ruudinsavu tulee sisälle. Lemmikkien häiritseminen on harmillista. Odotamme ja toivomme, että sairaalat eivät täyty koronapotilaista ja kaikki suojaisivat maskeilla ja muilla keinoilla itseään ja toisiaan.

Muistakaamme joulun aikaan puhelinsoitolla heitä, joiden tiedämme joutuvan viettämään juhlaa yksinään.

EKL Varsinais-Suomen piirin liikuntavastaava 2020

Jouko Aalto

Hyvän joulun ja uuden vuoden
toivotuksena laitan teille jouluriimini, työelämäni kiireisiltä vuosilta.

Jouluna

*Hetkeksi kauppojen ovet sulkeutuu,
tuokioksi liikenteen pauhu vaimentuu.
Tehtaat eivät siirrä tuotantoaan Kiinaan,
se kun johtaa kodit työttömyyden pöunaan.
Rahan mahti hieman hillitsee uhoaan,
tienvarsipommit ei Basrassa syytä tuhoaan.
Vain hiljainen hämäryys tienoille laskeutuu,
ja kaiken ylle tähtien katto kaareutuu.
Niin kauniisti Joulun sanomaa ”Sylvia” soi
ja herkimmin Lapsi meille sen tiedon toi.
Tämä hyvä hetki on kynttilät sytyttää
ja, kun liekit sammuu, vielä rakkaus jää.*

Jouko