

LOUDONTUNTUISTA AIKAA

LIKUNNAN MERKITYS KOROSTUU

Korona vaan jatkuu, valtaosa väestöstä on tehnyt lähes kaiken mahdollisen pandemian pysäyttämiseksi. Terveysthallinnon ja hallituksen paras tieto on valjastettu viruksen kukistamiseksi. Ulkomailta pulpahtaa uusi muunnos ja kun se on ottanut sairastumisista valtaosan, niin taas on löytynyt vielä tarttuvampi versio.

Usein näissä kirjoituksissani otan vinkkejä ja teen päätelmiä oman yhdistyksemme väen kanssa käydyistä keskusteluista. Nyt on taas tärkeät, maskitusten, käytävät keskustelut jääneet lähes kokonaan kokematta. Mielellään näistä juttelisi ihmisten kanssa kasvotusten. Aivan selvästi koronaan alkaa olla jo suuri kyllästyminen ja harmitus, mutta, täytyy vaan kestää ja odottaa. Kerhotoiminnot ovat taas täydellisesti tauolla tilojen sulkeuduttua. Se on pysäyttänyt ystävänpäiväristeilyn ohjelmien harjoittelun ja maksujen keräyksen. Kokoontumisten puuttuessa myös osallistumishalukkuus laskee nopeasti. Kaikkiin retkiin ja osallistumisiin tarvitaan yhdessä tekemisen tunnetta, nyt taas sitä ei saada ruokittua.

Aluevaalien kampanjat käynnistyivät viimein. Terveystenhoitoon, sosiaali- ja pelastustoimeen liittyikin paljon tiedottamista ja keskusteluaiheita. Vaalikampanjoinnista tulee asian laajuuteen nähden varsin lyhyt. Siitä huolimatta itse äänestystapahtuma lienee yhdistystemme jäsenille ongelmaton, onhan meillä useita omia, osaavia ja vaativiin tehtäviin kykeneviä ehdokkaita. Äänestysreissusta ei nyt saa niin hienoa liikuntatapahtumaa, kuin viime kesänä, jolloin syreenit kukkivat, mutta raitista ilmaa siinä kuitenkin saa. Äänestyksen aiheena onkin nyt kokonaan uusi asiakokonaisuus, siitä tulee tulevien vuosien valtava taloudellinen, rakenteellinen ja poliittinen temmellyskenttä. Aihealue on toki kansalaisille tuiki tärkeä. Siinä pelissä on paljon, toki aiemmin kunnalliseen päätöksentekoon sisältyneitä asioita, mutta nyt uusissa kehityksissä, hyvinvointialueilla.

Yhtenä asiana vaalikeskusteluissa on puhuttu myös mielenterveyspalveluista ja niiden saavutettavuudesta. Se on tärkeä osa-alue, jota ei saakaan unohtaa. Niin kauan kuin jaksaa, tulee muistaa, että tärkein hyvinvointialue on oma keho ja perhe. Jo ainakin vuoden ajan hyvinvointialueita on perusteltu, että niillä on "leveämmät hartiat" tehdä asioita. Nyt sopiikin edellyttää, että ihmiset myös hyötyvät tuosta usein kuullusta hokemasta. Toivoo voidaan, että hoitoon pääsee tarvittaessa nopeammin kuin tähän asti. Se on yksi muoto, "aina heikomman puolella olemisesta". Yksilöllekin pitää olla hyötyä niistä leveämmistä hartioista.

Tähän outoon aikaan osuu myös Euroopassa ja sen laitamilla tapahtuvat epämieluisat asiat, jopa jossain sodan uhka, nykyaikainen tiedonvälitys tuo ne

jokaisen olohuoneeseen. Toisaalta on hyvä, että ne tulevat totuudenmukaisina ja kaunistelemattomina, mutta siksi niissä on sulattamista. Näissä asioissa on sitten pelkäämistä, sadattemista ja ehkä itkemistäkin. Tietysti raskaampiakin ilmaisuja arkikielessä käytetään, jokainen tyyliinsä mukaan. On onneksi niin, että näillä harmitteluilla ja itkemisillä saadaan purettua painetta, ainakin silloin, kun niistä voi kertoa kaverille. Tällaiset asiat eivät suoranaisesti uhkaa mielenterveyttä, mutta tutkittu ja tunnustettu keino ahdistusoireiden purkamiseen on liikunta. Keho onneksi reagoi liikuntaan suotuisasti, sydämen toiminta tasaantuu ja tunnetilojen kuohut eivät aiheuta ylimääräistä tykytystä. Ihmisellä on luontainen tarve tehdä lihaksillaan monipuolisesti liikkeitä, sen hyvinolon jokainen tuntee omakohtaisesti suorituksen jälkeen. Nyt koronan keskellä ulkoliikunta on erittäin suositeltavaa, sitä ei ole mitenkään rajoitettu, kannattaa hyödyntää. Ulkoliikuntaan on hyvä ottaa varusteiksi kävelysauvat ja jalkineisiin tehokkaat liukuesteet. Kaatumisten estäminen on aivan ensiarvoisen tärkeää. On hyvä jumpata myös aivoja, sudokut, korttipelit, tietokisat, lukeminen, musiikki ja radion kuuntelu ym. ovat jaksamiselle hyväksi.

On aivan selvää, hyvä lukijani, että en kirjoita näistä asioista siksi, ettetkö tietäisi nämä asiat hyvin, vaan jos olet valitsemassa huonon leffan ja ulkoilun välillä, että valitsisit sen ulkoilun. Kulunut sanonta on ”liike on lääke”. Liikunta suo keholle mahdollisuuden valmistaa itse tarvitsemansa rohdokset ja sillä on sairauksia ennalta ehkäisevä vaikutus.

Liikunnan jälkeen pitää jättää sen verran voimia, että jaksaa venytellä käytettyjä lihaksia. Venytykset poistavat kireyttä lihaksista ja seuraavana päivänä on vähemmän kipuja. On syytä pitää vain sellaista vauhtia, joka tuntuu koko ajan hyvältä ja siedettävältä. Liika rasitus on huono asia, se vie yöunet ja aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Itse olen muutaman kerran innoissani tehnyt ns. hyötyliikuntana esim. polttopuuhommia, siinä käy helposti juuri niin. Rasittuu liikaa ja vanhat vaivat pulpahtavat kipuineen esille, sitten taas muistaa jonkin aikaa hillitä liikaa touhuamista.

Tämä on oudontuntuista aikaa, mutta oikeastaan jokainen ajanjakso on omalla tavallaan outoa ja uutta. Toivottavasti jokainen löytää omalta kohdaltaan mukaviakin asioita riittävän paljon, että jaksaa eteenpäin, kohti kevään valoisuutta.

Kaarinan Piikkiössä 15. tammikuuta 2022

V-S Piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto