

Loppuvuoden terveiset ja ajatuksia liikunnasta vuoden 2023 päättyessä.

Olen keskustellut asiantuntijoiden eli erityisliikunnan ohjaajien kanssa liikunnan merkityksestä ikäihmisille.

On olemassa yleinen käsitys ja yhteisymmärrys liikunnan positiivisesta vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen. Kaikki liikunta on aina parempi, kuin se että jää niin sanotusti ”sohvan omaksi”.

Koronan aikana ja sen jälkeenkin ihmiset intoutuivat ulkoiluun ja luontopolkuihin, koska muut paikat olivat suljettuina. Liikuttiin melko paljon, mutta liikunnan ohjaajien mielestä paljon ei ole sama kuin riittävästi. He tarkoittavat tällä sitä, että liikunnan tulisi olla myöskin mahdollisimman monipuolista. Myös ikäihmisten tulisi harjoittaa kävelyretkien lisäksi tarpeeksi huomiota koko kehon lihasvoiman ylläpitämiseen, tai jopa parantamiseen. Kaikilla ei ole olosuhteet liikuntaan samanlaiset ja kukin lähtee liikkeelle omista lähtökohdistaan. Toteamuksena voimmekin asioiden järjestyvän liikunnan monipuoliseen harrastamiseen yhteisesti asioita kehittämällä ja tiedostamalla tarpeet.

Kaikissa liikuntaan liittyvissä asioissa tulisi korostaa monipuolisuutta kuten kestävyys, lihasvoima, jäsenten notkeus raajojen koordinaatio kyky ja niin edelleen. Kaikkien edellä mainittujen asioiden parantaminen tuo konkreettista hyötyä arjen elämään. Etenkin kylmä jäinen ja pimeä talvi tuo esiin suuria haasteita ja lisää loukkaantumisen riskejä arjessa selviytymiseen. Usein tulee keskusteluissa esille myös koko yhteiskuntaan liittyvä taloudellinen merkitys, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa. Kun ihmiset voivat paremmin ja välttää suuria kustannuksia aiheuttavilta tapaturmilta jää resursseja muihin hyvinvointiin liittyviin asioihin.

Koitetään yhdessä miettiä yhteisissä tapaamisissa, miten toteutetaan monipuolista, sekä tärkeää koko kehon kuntoutusta. Samalla saamme kartutettua yhdessä myös mielen virkeyttä. Ehkä lopuksi hyvänä mottona voisi toimia seuraava ajatus. Vie itsesi liikkumaan ja pyydä kaveri mukaan.

Toivotan kaikille hyvää loppuvuotta ja mieleenpainuvia hetkiä vuodelle 2024

19.12.2023 Piirin liikuntavastaava Jouko Olander