

# Hyvinvoivana liikkeessä – ikääntyneiden liikunta ja kaupungin palvelut

Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori

10.10.2024



Vantaa ♦ Vanda  
1974–2024

# Päivän sisältö

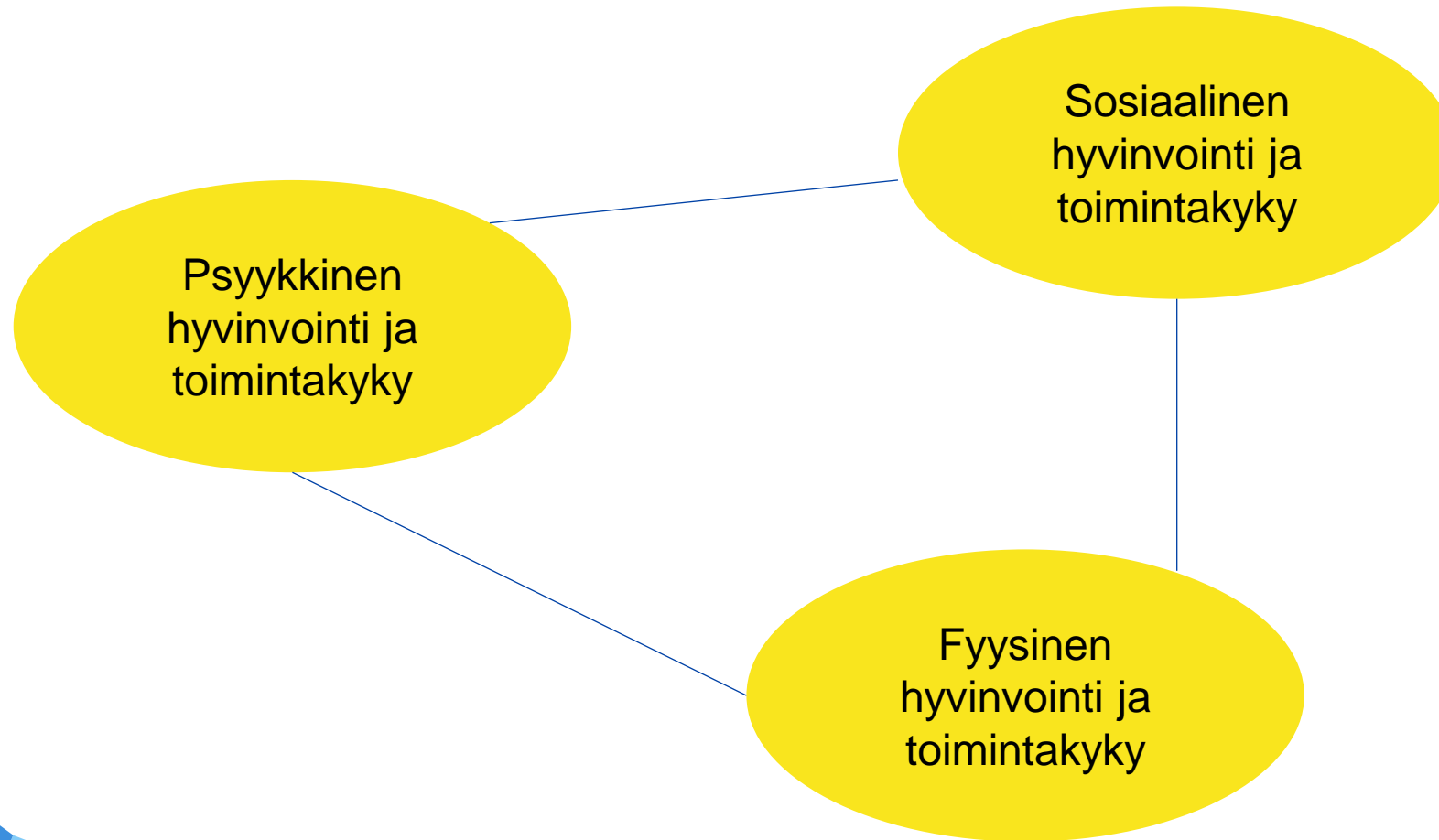
- Ikiliikkujat- toiminta
- Toimintakyky ja toimintakyvyn haasteet
- Liikunnan merkitys toimintakyvylle
- Vireyttä liikkumalla: 65-vuotiaden liikkumissuosituks
- Lihasvoimaharjoittelu ja lihasvoimaharjoittelun merkitys
- Kaupungin liikuntaterveiset

# Ikiliikkujat-toiminta

**Tavoitteena:** Aktivoida +65-vuotaita kotona asuvia toimintakykynsä kannalta liian vähän liikkuvia liikunnan pariin sekä tuoda palveluita lähemmäksi ikäihmisiä.

- Toiminta on alkanut vuonna 2020
- Osa isompaa hankekokonaisuutta: Erityisen hyvää liikuntaa
- Maaliskuussa 2024 rahoitus varmistunut vuoden loppuun

# Hyvinvointi on kokonaisuus



# Toimintakyvyn haasteiden tunnistaminen

- Arkiaskareet väsyttävät helpommin
- Ulkona liikkuminen on vähentynyt
- Liikkuessa hengästyy helpommin
- Porraskävelyssä on vaikeuksia
- Ostoskärryä käytetään nojana tai 'käytössä on apuväline
- Tuolista ylösnousu on haastavaa
- Kaatuminen huolestuttaa

Säännöllinen  
liikunta-  
harjoittelu  
auttaa!

# Liikunnan merkitys toimintakyvylle



## Fyysinen toimintakyky

- Liikkumiskyvyn, liikkumisvarmuuden ja fyysisen suorituskyvyn parantuminen
- Sairauksien ja oireiden ennaltaehkäisy

## Psyykinen toimintakyky

- Mielen hyvinvointi, muistin kohentuminen
- Kaatumisen pelko vähentyy

## Sosiaalinen toimintakyky

- Sosiaalista vuorovaikutusta liikunnan avulla, yksinäisyys vähentyy
- Vertaistuki

# Vireyttä liikkumalla: Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus



Lähde: UKK-instituutti

# Lihaskvoimaharjoittelun periaatteet



- Lihaskvoima kehittyy kun:
  - Harjoitusvastus ylittää päivittäisen kuormituksen □ harjoittelu tuntuu raskaalta
    - Vastusta lisätään voiman karttuessa
  - Harjoittelu on säännöllistä 2x/vko kahden kuukauden ajan
- Harjoitusmäärä:
  - Liikemäärä: 10 toistoa → lepo → uudelleen 10 toistoa
  - Harjoitetaan maksimivoimaa, tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa (esim. tuolilta ylösnousu)
- **Ikääntyneelle tärkeimmät lihakset: alaraajat**



# Lihaskuonon ja -massan tärkeys

## Lihasmassa:

- Vähentyy vuodelevossa 10-14 päivässä ikäihmisillä keskimäärin noin 3 %.
- Jos askelmäärä jää alle 2000 päivässä, lihasvoima vähentyy edelleen nopeasti (0,5-2,8 %/ 2 viikkoa).

## Lihaskuono:

- Vähentyy vuodelevossa **1. päivässä 2-5 %** → **10 päivän** vuodelepo = **10-20 %** lihasvoiman menetys
- Tutkimus: Rajoitetusta liikkumisesta (askeleet) huolimatta säännöllisellä 3x/vko tapahtuvalla lihasvoimaharjoittelulla pystyttiin ylläpitämään aineenvaihduntaa, motoristen yksiköiden toimintaa sekä tämän myötä lihasmassaa

# Kaupungin liikuntaterveiset



Liikuntapalveluiden terveiset:

# Senioripaku kiertue Vanhustenviikko

Senioripaku kurvaa sinne missä seniorit kohtaavat!

Lännen pysäkkitoiminta vanhustenviikolla:

- Pähkinärinne Lammaslammen eteläpääty 11.10. klo 10

Myös kesätoimintaa! Talviajalla yhdistysvierailuja!



# Vanhustenviikon muu ohjelma



<https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-FI/topic/64fb05c83334ae2785397814?mode=event&count=9>

- Etäyhteislaulutilaisuus pe 11.10. klo 13-13.30
- Anneli Saaristo - La Dolce Diva konsertti Kulttuuritalo Martinus pe 11.10. klo 18

**Ilmaiset uinnit ennen klo 16 eläkeläiskortilla kaikilla uimahalleilla!**

# Ohjattu liikunta

- Erilaisia ohjattuja senioritunteja eri puolilla Vantaata
  - Ohjatut jumppatunnit
  - Ohjattu kuntosalitoiminta
  - Ohjatut vesijumppa/syvän veden jumppa
- Virtuaalivideot
  - Viikoittaiset live-lähetykset vaihtuvilla teemoilla
  - Tallenteet katsottavissa milloin tahansa avoimesti
    - Värikoodit Vantaa-logon takana → valkoinen: seniorijumppa, vihreä: Ikiliikkujien kevennetty ja tekstitetty jumppa, keltainen: työkäisten jumppa
    - <https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-ulkoilu/virtuaalijumppat>
- Ohjatun liikunnan aikataulu ja ilmoittautuminen: <https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta/#fi>
  - Soittoajat: ma–ti ja to–pe 9.00–11.00, p. 09 8392 4601

# Vertais- ja vapaaehtoisohjattu liikunta

- Myyrmäen Arkin seniorikuntosali
  - Keskiviikkoisin klo 12-13

## Vakituiset ryhmät

Laurean amk (Tikkurila)

Koivukylä

Korso

(Hakunila)

# Vantaan Senioriliiga

Yhteiset peli- ja kävelyvuorot talviaikaan:

30.10.-11.12. Keskiviikkoisin 12-14 Myyrmäkihalli

28.10.-9.12. Maanantaisin 12-14 Tikkurilan kuplahalli



# Ikiliikkujat Sporttikaveritoiminta



Miten ja minkälaista liikettä voisin lisätä turvallisesti arkeen?

Sporttikaveri auttaa kartoittamaan yhdessä sopivan tavan liikkua, harrastaa tai lisätä liikettä arkeen viiden (5) maksuttoman kerran avulla. Harrastuskokeiluja voidaan tehdä erilaiseen toimintaan liikuntaharrastuksista muuhun mukavaan aktiviteettiin. Pää tavoitteena on, että sosiaalisuus ja/ tai aktiivisuus lisääntyy elämässä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: p. 0403521506 / [kiia.haapasalo@vantaa.fi](mailto:kiia.haapasalo@vantaa.fi)



# Lähteet:

Hyvinvointia vanhuuteen, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024

<https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>

Toimintakyvyn ylläpitäminen, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024

<https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

UKK-instituutti: Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Ikääntyneet, Ruokavirasto

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>

# Mikä on sinun tämän päivän hyvinvointiteko?

Kiia Haapasalo  
p. 040 352 1506  
kiia.haapasalo@vantaa.fi

**Vantaa**  
**Vanda**