

Ikäihminen, pidä lihakset kunnossa ja syö oikein

Paula Kaunismäki

Ajassa liikkuu -tapahtumassa 17.2.2016 Markku Holmi, Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman suunnittelija Ikäinstituutista, luennoi aiheesta "Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus".

Aihe oli mielenkiintoinen, sillä liikunta ja ravitsemus ovat ikäihmisen toimintakyvyn peruspilarit. Havukosken Palvelutalon auditoriossa oli 98 tarkkaavaista, aiheesta kiinnostunutta kuulijaa. Tilaisuus oli myös avoin kaikille. Luennon aikana ja jälkeen oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, joita tuli ja oli tullut luennon aikana mieleen.

Ikäinstituutin päämääränä on ollut jo yli 40 vuotta kehittämistä, koulutusta, tutkimusta ja viestintää hyvästä vanhenemisesta. Hyvää vanhenemistä tuetaan edistämällä toimintakykyisyyttä ja osallistumista. Riittävästi liikkuva ikäihminen saa voimaa omaan vanhuuteensa.

Liikuntaharjoittelulle ei ole yläikärajaa

Koska liikkumiskyvyn ongelmista suurin osa johtuu harjoituksen puutteesta, on harjoituksen merkitys suuri. Lihaskoivu ja tasapaino ovat liikkumiskyvyn säilymisen kulmakiviä. Kun liikkuu vähän, lisääntyy liikkumisen epävarmuus ja on altis kaatumiselle. Ne, jotka harrastavat liikuntaa toiminta- ja liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua. Liikunta vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia. Myös sosiaalisten

kontaktien määrä lisääntyy. Aloittelijan on tärkeä muistaa, että pienikin säännöllinen liikunnan lisäys tuo tuloksia. Lihaskoivu heikkenee säännöllisesti liikkuvilla hitaammin kuin satunnaisesti liikkuvilla.

Ikääntyessä lihasten massa ja voima vähenevät, kestävyys ja liikkeiden hallinta heikkenevät, aistien ja lihasten toiminnan yhteispeli hidastuu sekä luun massa pienenee. Arjessa nämä voivat näkyä arkiaskareiden vaikeutumisena, väsymisenä, kompasteluina ja pahimmassa tapauksessa kaatumisina. Arjesta tulee haastavaa. Tämän vuoksi on tärkeä harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta säännöllisesti. Liikunnan ylläpitäminen ja sen lisääminen näkyvät hyvinvointina, siinä ei ikä ole esteenä.

Kuntosaliharjoittelu on tehokasta ja turvallista. Alkutehtävien jälkeen nousujohteinen, yksilöllinen harjoittelu tuo tulosta. Toistot tuovat kestävyttä. Myös pitkin päivää tehtävät kotityöt, jotka ovat aktiivista ja fyysistä liikuntaa, ylläpitävät kuntoa. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, mutta aina on liian aikaista lopettaa.

Voimaa monipuolisesta ruuasta

Ravitsemus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvän ruokavalion perusperiaate on monipuolista ja maistuvaa ruokaa sopivasti nauttien. Ikääntyessä ravintoaineiden tarve ei pienene, vaikka energiantarve pienenee. Pienestä ylipainosta ei ole terveydelle haittaa. Suun

sekä hampaiden kunto on tärkeää. Ravitsemussuosituksena on 4-6 ateriaa päivässä, lautasmalli pääruoalalla, mielellään viljatuote joka aterialla, kalaa 2-3 kertaa viikossa ja maitotaloustuotteita vähintään 3-4 annosta päivässä.

Kun liikkuu säännöllisesti, monipuolinen ravinto, jossa on riittävästi proteiinia, on erittäin tärkeää. Nesteitä tulee juoda, ateriarytmi olisi hyvä olla säännöllinen ja välipala aina liikunnan jälkeen. Ikääntyneen ihmisen hyvä ravitsemus tukee terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa, nopeuttaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista. Hyviä proteiinin lähteitä ovat juusto, kananmuna, soijapapu, maito, liha, kala, kana, herneet ja pavut, pähkinät ja siemenet, täysjyväviljat jne.

Viisi hyvää syytä kuntoilla:

1. Hyvä tasapaino pitää sinut pystyssä.
2. Vahvoilla jaloilla pääset paremmin bussin kyytiin ja tuolista ylös.
3. Vahva keskivartalo auttaa kenkien jalkaan laittamista ja hattuhyllylle kurottelemista.
4. Hyvillä käsivoimilla saat raskaat ovet auki, pihatyöt tehtyä ja kauppakassit kannettua.
5. Hyvä kunto antaa elämänoimaa ja vapauden toimia itse.

Lisää tietoa löytyy:
www.voimaavanhuuteen.fi
www.liikkeellavoimaavuosiin.fi
www.voitas.fi
www.ikainstituutti.fi



Ajassa liikkuu tilaisuuden yleisöä



Markku Holmi vastailee kysymyksiin


Punainen Risti
 Tikkurilan osasto

Tikkurilan osasto on perustamisestaan, 27.1.1955, saakka toiminut vireästi lähimmäistensä hyväksi.

Tule mukaan osastoomme! Tarvitsemme jatkuvasti uusia vapaaehtoisia ensiapu- ja valmiustoimintaan, ystävätoimintaan, Vantaan kansainväliseen klubiin, Terhokerhoon, keräystoimintaan.

Vietämme Avoimien ovien iltaa 20.4 kello 18-20 toimistollamme, Tikkuraitti 11, (Tokmannin alakerta). Esittelemme osastomme toimintamuotoja, voit myös tutustua elvytysnukkeeseen sekä defibrillaattoriin, jota käytetään elvytyksen apuna. Tervetuloa! Lisätietoa toiminnastamme löydät kotisivuiltamme www.tikkurila.punainenristi.fi

Tule niin kuin olet, me koulutamme ja tuemme sinua vapaaehtoisuuden polulla.

Ota yhteyttä sähköpostitse tikkurila@punainenristi.fi tai soita 040 2434 705.

Asolan VPK etsii uusia jäseniä!



Nyt sinulla on mahdollisuus hankkia hyvä harrastus. Tarjoamme toimintaa 10-64-vuotiaille naisille ja miehille.

Lisätietoja www.asolanvpk.net