

”Ei kai kukaan hullu enää tässä iässä ala liikkumaan.”

– VEIJO 72 v, Joensuu



EI HUOLTA VEIJO, SILLÄ LYHYTKIN
PÄIVITTÄINEN JALOITTELU TEKEE
IHMEITÄ NIVELILLE.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI



LAPIN LIIKUNTA

Liike on lääke.



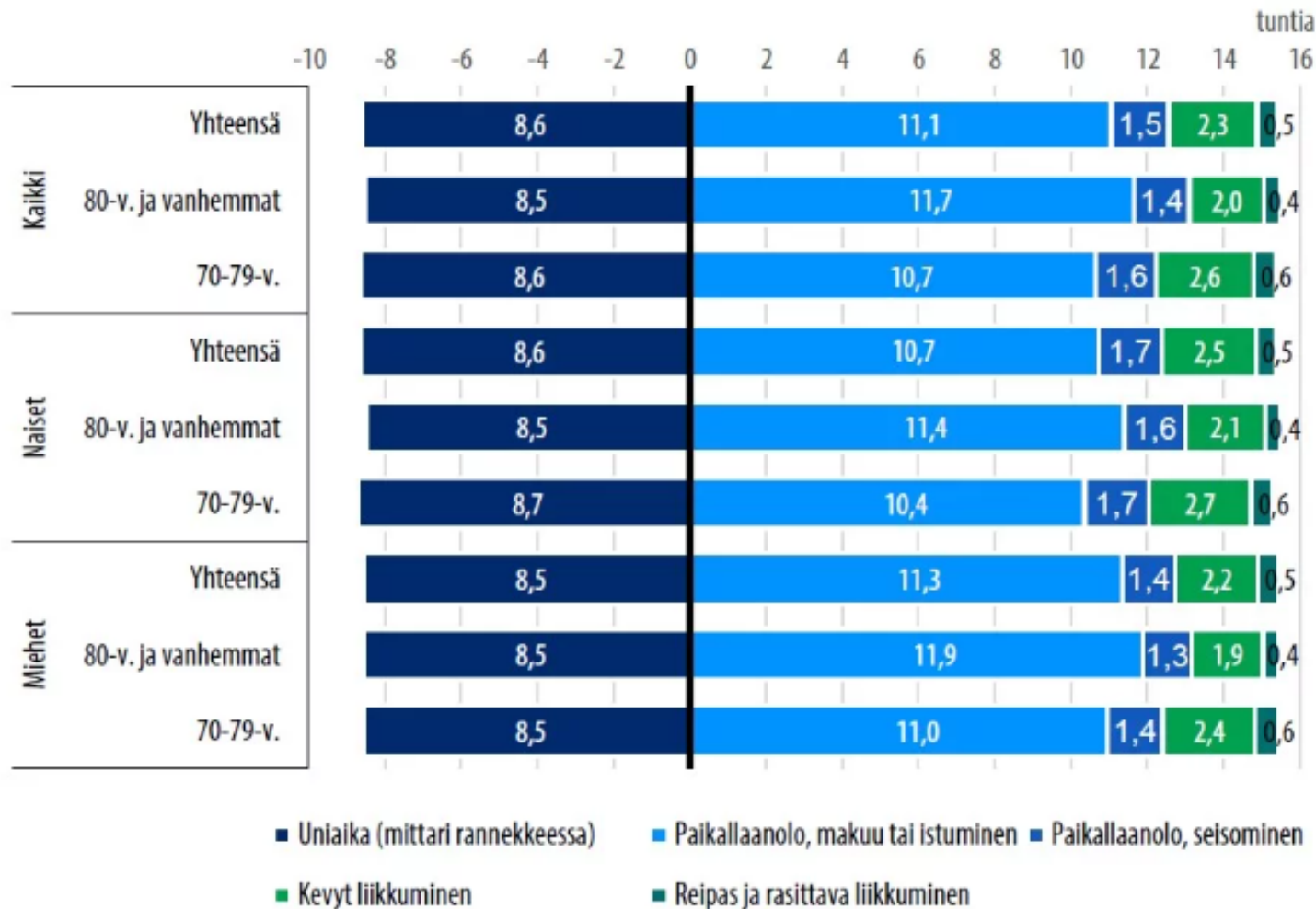
LAPIN LIIKUNTA

Älä hyvä ihminen aina istu!



LAPIN LIIKUNTA

Mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja uni



Kuva 5. Ikäihmisten liikkumisen, paikallaanolon ja unen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina. Liikuntaraportti. OKM 2022:33.

**”Ei tässä nyt ehdi mihinkään
liikkumaan, kun on
se kampaajakin
ensi viikolla.”**

– ANNELI 76 v, Kemijärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO
VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA
SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI



LAPIN LIIKUNTA

Liikkumisen viikoittainen suositus yli 65-vuotiaille:

- Reipasta liikkumista 2 t 30 min/ vko tai rasittavaa liikkumista 1 t 15 min/ vko
 - **Reipas liikkuminen:** Pystyt puhumaan, vaikka olet hengästynyt
 - Kaikki sydämesi sykeä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
 - Esim. uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily.
 - **Rasittava liikkuminen:** Puhuminen on hankalaa hengästymisen takia
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt/ vko
 - Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa.
 - Esim. porraskävely, ryhmäliikunta, kuntosali ja kotitreeni.

Kevyelläkin liikkumisella on terveyshyötyjä



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti

Liikunta ja ikääntyminen

- *Liikunnan merkitys elämänkulun eri vaiheissa*

- ▶ Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan muun muassa *edistää ikääntyneiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunnan merkitys ei siis muutu ikääntymisen myötä.*
- ▶ Pienetkin liikunnan tuomat vaikutukset voivat olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä vanhempana on samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-iässäkin.

Liikunta ja ikääntyminen

- *Liikunnan merkitys elämänkulun eri vaiheissa*

► Liikunnalla voidaan muun muassa:

- vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia
- hidastaa lihasmassan ja -voiman vähenemistä
- pitää yllä ja jopa parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä
- ylläpitää luuston massaa ja vahvuutta
- pitää yllä tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia
- lisätä hapenottokykyä eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobista kuntoa
- vaikuttaa aivojen toimintaan
- parantaa psyykkistä hyvinvointia

**”Voi veikkonen, ei näillä
kompurajaloilla
minnekään jumppa
hommiin mennä
toikkaroimaan.”**

– LEILA 73 v, Ilomantsi



EI HUOLTA LEILA, VOIT VETREYTTÄÄ
JÄSENIÄ OJENTELEMALLA JALKOJA
10 KERTAA.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:

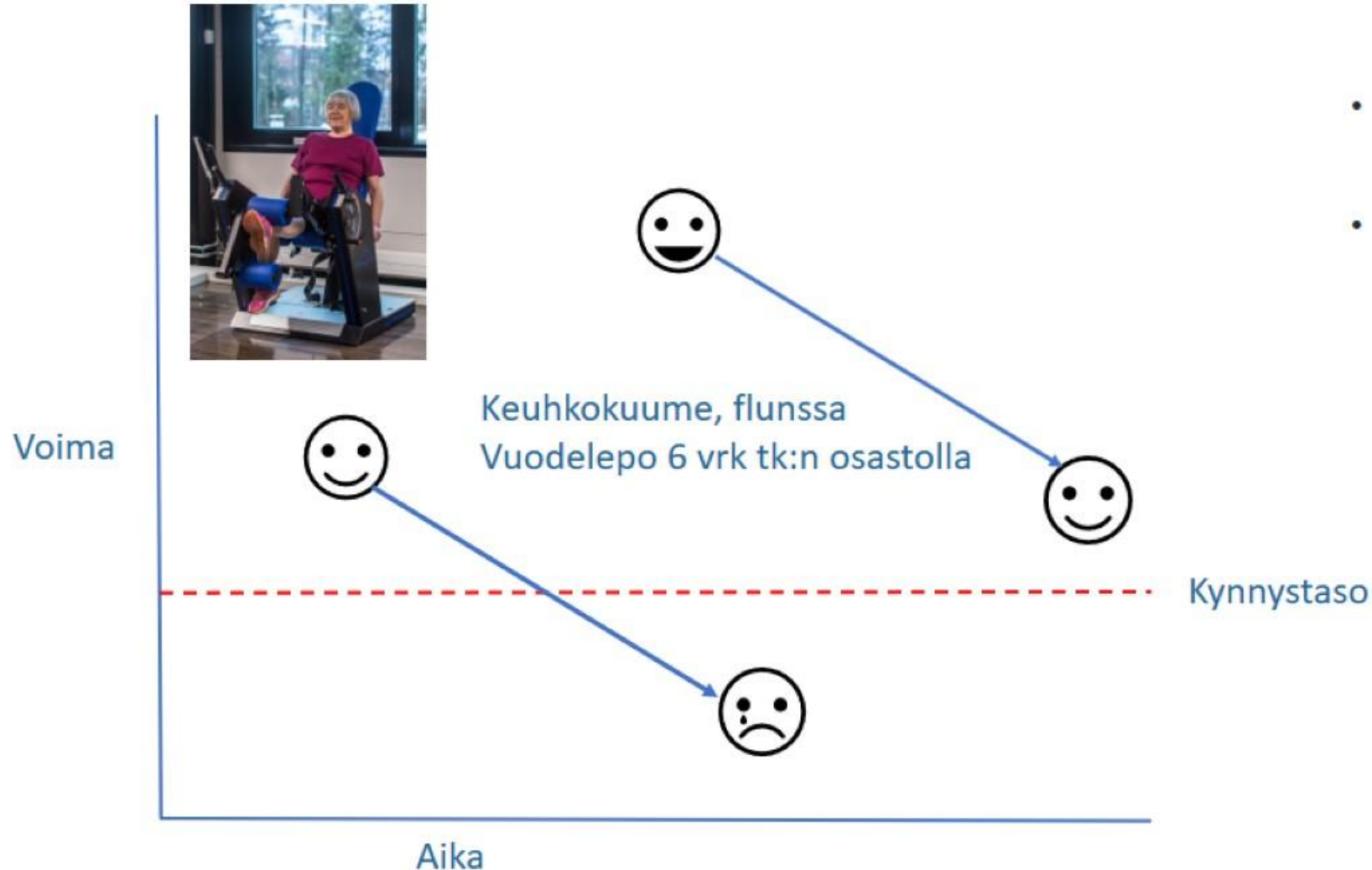


WWW.VOITAS.FI



LAPIN LIIKUNTA

Miksi voimareserviä tarvitaan



- Lihasvoima voi hävitä vuodelevossa jopa 2-5 % päivässä.
- Lihasvoimaa kannattaa olla selvästi yli itsenäisen suoriutumisen tason, jotta flunssan tai virtsatietulehduksen aiheuttama voiman katoaminen ei aiheuttaisi toimintakyvyn laskua alle kynnystason.

Sherrington et al Cochrane Review ("tilaustyö" WHO-suosituksia varten) liikunnan vaikutuksesta kaatumisriskiin:

- 🏠 Mikä tahansa liikunnan aloittaminen (RCT, randomised controlled trial-asetelmassa) madaltaa kaatumisen riskiä 23%.
- 🏠 Mikä tahansa liikunnan aloittaminen madaltaa riskiä kaatumisesta johtuvaan murtumaan 27%
- 🏠 Jos aloitettu treeni on tasapaino/toiminnallista treeniä, niin kaatumisriski madaltuu 24% ja kaatumisesta johtuva murtumanriski madaltuu hulppeat 56%.

Nämä oli tehty iäkkäillä (keskimäärin 76v, 77% naisia) ja seuranta-aika vähän vaihdellen muutamasta kuukaudesta reiluun kolmeen vuoteen. Eli liikunnan hyödyt saadaan heti näkyväksi vähentyneinä kaatumisina ja niistä johtuvien murtumien vähenemisenä.

”Että oikein jumpparyhmään? Tuulipuvut jalkaan ja muitten kainaloita haistelemaan. Niinkö?”

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE ETTÄ
10 SOHVALTA NOUSUA PÄIVÄSSÄ
TEKEE 70 NOUSUA VIIKOSSA JA
3650 VUODESSA.

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA

LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN



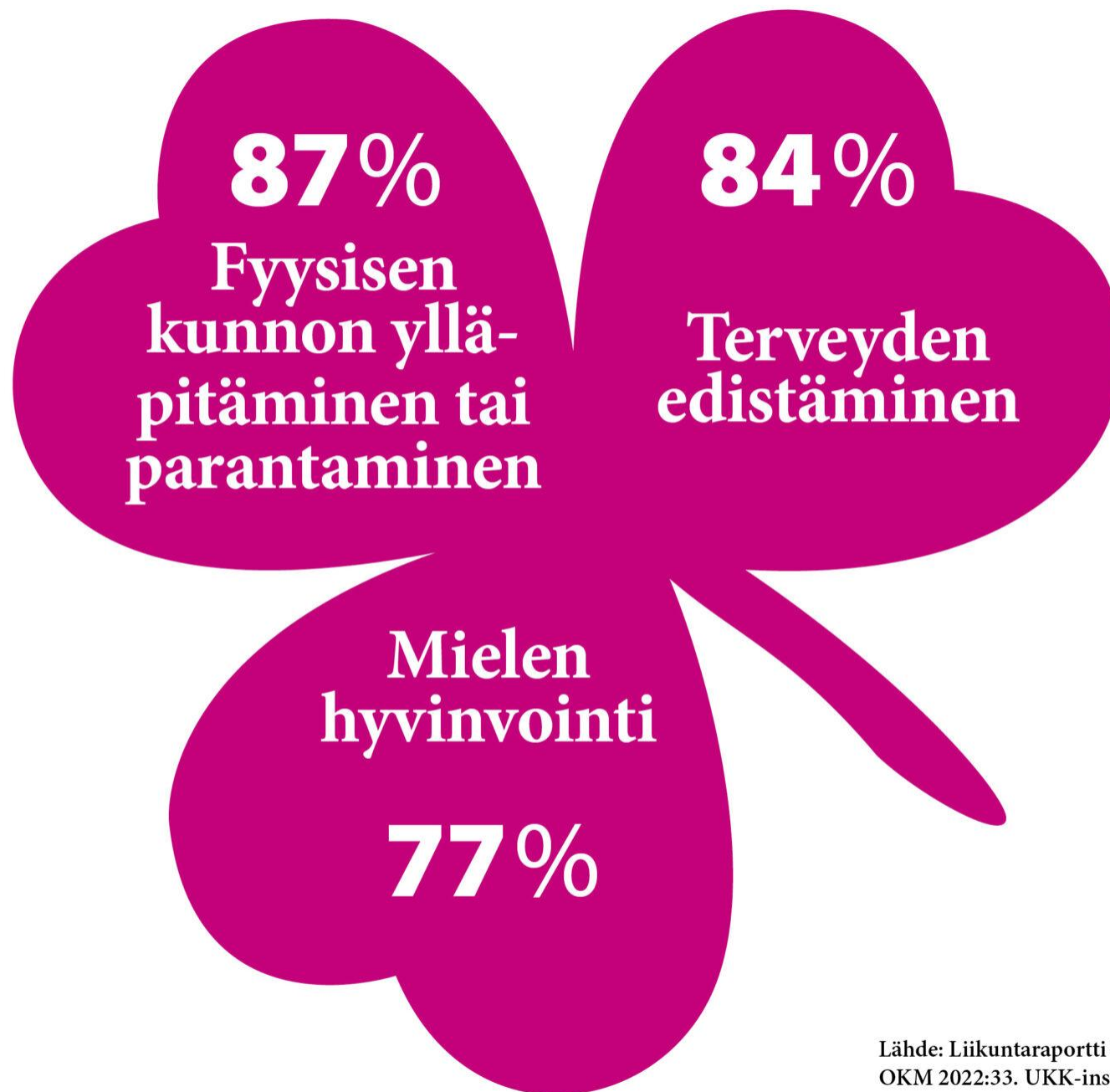
LAPIN LIIKUNTA

Mitä liikunta minulle tarkoittaa ja mikä
on sen rooli elämässäni?



LAPIN LIIKUNTA

70+ kotona asuvien yleisimmät syyt liikkua



”Olen kauhean kömpelö.

**Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja
muutenkin hävettää.”**

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI



LAPIN LIIKUNTA

Tunnistatko nämä merkit?

- ✓ Tuolilta nousu vaikeutunut
- ✓ Hankaluuksia rappusissa
- ✓ Kävely hidastunut
- ✓ Kaatuminen huolettaa
- ✓ Ulkoilu vähentynyt



Ikinä ei ole liian myöhäistä aloittaa,
mutta aina on liian aikaista lopettaa.



LAPIN LIIKUNTA

KIITOS!

- Kysyttävää? Ajatuksia? Ole rohkeasti yhteydessä!

Riina Jänkälä

riina.jankala@lapinliikunta.fi / 040 839 6542

Terveysliikunnan kehittäjä

Lapin Liikunta ry

www.lapinliikunta.com

@lapinliikunta / Instagram

Lapin Liikunta ry / Facebook



LAPIN LIIKUNTA