

Hälsa är mer än 10 000 steg

MIA MATTSSON

Vi möts ofta på den smala byvägen, min 83-åriga granne Nils och jag. Han med sina gångstavar, jag med mina poddar. Nils stannar alltid, stoppar stavarna i armhålan och plockar fram den lilla svarta apparaten ur fickan. Han samlar steg, berättar han. Tio tusen om dagen, varken fler eller färre. Det är hans bästa tips för ett långt och friskt liv.

Samtalet som följer är lika välbekant som vägen vi står på. Vi pratar om hans 10 000 steg och vikten av att röra på sig, om hur kroppen och knoppen mår bättre när den hålls igång. När han till slut måste vidare, för att fortsätta samla steg, säger han alltid samma sak: "Och kom ihåg att du är stenrik." Det är hans sätt att påminna mig om att de otaliga stenarna på vår gård kan ge upphov till lite humor trots förbannelsen med stenplockandet.

Idag behöver man inte en liten svart stegmätare. Våra telefoner håller koll på allt: steg, puls, sömn, stress. Vi traskar omkring med våra egna små hälso-laboratorier i fickan. Och går vi någonstans utan telefon så räknas ju inte stegen. Utan registrerade steg får vi inga bevisade hälsoeffekter?

Tio tusen steg om dagen, det magiska talet, kom från Japan redan år 1964. En siffra som fastnade, inte för att den var vetenskapligt perfekt, utan för att den var enkel att komma ihåg. I dag vet vi att det inte krävs fullt så mycket. En svensk studie från 2023 visade att sex tusen raska steg räcker långt för att ge tydliga hälsoeffekter. Men kanske är det inte siffran som är poängen. Kanske är det något annat vi samlar när vi går? Tankar som får landa. Samtal som får ta tid. En känsla av att kroppen fortfarande bär oss. Naturnära upplevelser som lugnar mer än någon statistik kan göra. Rörelsen framåt sätter igång positiva tankar som inte går att mäta i någon app. Och det bästa av allt: det kräver inga trendiga sportkläder, inga dyra abonnemang, inga perfekta selfies framför gymspeglarna. Bara ett par bekväma skor och viljan att ta sig ut.



"Rörelsen framåt sätter igång positiva tankar som inte går att mäta i någon app."

Och ibland, om man har tur, en granne som påminner en om att man är rikare än man tror. Kanske är det just det som är hälsa.

Kom gärna ut och hälsa på andra trevliga kollegor i samband med fortbildningsdagarna "Ett samhälle i förändring" och "Vårdagarna" i Helsingfors 17-18.4 eller varför inte i samband med sommarfortbildningen med lagkunskapstema den 2.6.

Hoppas att vi ses då! ■

Skribenten är styrelsemedlem i FLHS.