

Kesä antoi meille parastaan, lämpöä on riittänyt eikä syksyn kylmyys ja sateet näytä vielä sääkartalla vilahtavan. Liikkuminen helteellä on ollut raskasta ja päivittäisten toimien suorittaminen on monesti ollut riittävä kuntoilumuoto. Ilmojen viilentyessä moni jaksaa taas kiinnostua liikkumisesta uudella innolla ja omasta sekä monien tutkijoiden mielestä liikkuvuudesta ja lihasvoimasta on tärkeää huolehtia läpi elämän. Tavoitteet ja keinot tulee aina suhteuttaa sen hetkiseen elämäntilanteeseen, jotta harjoittelu on mielekästä ja sopivan tasoista. Liikkumisen tulisi olla säännöllistä ja jakaantua useammalle päivälle, eikä kerrallaan tarvitse ahkeroida tuntikaupalla vaan jo kymmen minuutin aktiivisuus kerrallaan on riittävä, jos tämä toistetaan kyllin monta kertaa viikossa.

Asuinympäristöstämme löytyy mahdollisuudet liikkua niin sisällä että ulkona. Ulkona kävelylenkkiä voi virkistää poikkeamalla Aalto-puistossa tasapainoilemassa tai venyttelemässä. Sisältä löytyy kuntosali, jonka välineillä on helppoa aloittaa lihasvoimaharjoittelu joko ohjatusti tai omatoimisesti. Talossamme on myös mahdollista osallistua vesivoimisteluun, johon alakerran oma allas luo oivat puitteet. Näiden lisäksi on joka viikko tuoli- ja keppijumppa sekä vuoden mittaan monta mahdollisuutta tanssia joko parin tai rollaattorin kanssa. Erilaisten liikuntaryhmien myötä on mahdollista valita erilaisia liikkumisen tapoja, joten yksin ei tarvitse punnertaa, jos ryhmässä tekeminen on mielekkäämpää.

Kuntosaliharjoittelu saattaa kuulostaa kovin raskaalta tai mielikuva saliharjoittelusta juontaa juurensa monen vuoden takaa. Tämän päivän laitteet ovat pelkään tankoon ja levypainoihin verrattuna kuitenkin varsin helppokäyttöisiä välineitä ja soveltuvat myös apuvälineen kanssa liikkuvalle. Erityisesti alaraajojen lihasvoiman lisäämiseen on syytä kiinnittää huomiota arkiaktiivisuuden vähentyessä, koska lihasvoiman on todettu vähentyvän alaraajoissa yläraajoja nopeammin. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt näkyvät niin mielialassa, unen laadussa, tasapainossa sekä yleisesti liikkumisessa. Aktiivisuus ja toimeliaisuus kasvattavat hyvän mielen lisäksi niin sanottua lihasvoimapankkia. Tästä on hyötyä erityisesti äkillisen sairastumisen kohdatessa, jolloin joudutaan viettämään muutamia päiviä vuoteen omana. Lihasvoimareservi auttaa kuntoutumaan ja nopeuttaa toimintakyvyn palautumista.

Liikunnalla ei voi estää vanhenemista, mutta sillä voi vaikuttaa vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin, joten toivotan kaikille liikunnan iloa tulevaan syksyyn. Tervetuloa jatkamaan tai löytämään liikunnan ilo myös talon ohjatuista ryhmistä.

6.8.2018 kuntohoitaja Mervi Kinnunen

