

Voimasanomat 1/2026

Vinkkejä hyvinvointiin



Kuva: Sakari Röyskö

Myönteisyys kannattelee muutoksissa

"Vaikka asiat olisivat kuinka hyvin, niin onko ihminen sittenkään tyytyväinen?" Myönteinen suhtautuminen auttaa näkemään muutokset osana elämää.

Myönteisyyttä on taito nähdä hyvää ympärillään vaikeuksista huolimatta. Ilonaiheita ja onnistumisia on jokaisessa päivässä, mutta haastavien elämäntilanteiden keskellä oma suhtautumisen tapa saattaa kapeutua. Silloin ajatus takertuu herkästi niihin asioihin, jotka eivät suju kuten aikaisemmin. Itsetuntemus ja oman tilanteen hyväksyvä tarkastelu auttaa suhtautumaan muutokseen myötuntoisesti.

Jokainen ihminen kohtaa muutokset omalla yksilöllisellä tavallaan. Pitkä ikä muokkaa suhtau-

tumisen tapaa ja usein pienet asiat eivät enää säilytä. Nuorempana muutokset saattoivat tuntua jännittäviltä ja toivotuilta. Ikääntyessä suhtautuminen uusiin asioihin on toisenlaista. Ne saattavat herättää enemmän varovaisuutta, mutta elämäkokemus vahvistaa luottamusta siitä, että muutoksista on mahdollista selvittää eteenpäin.

"On oltava taitoa ja tahtoa valita muistot, jotka ovat hyviä. Eihän kukaan ikäviä aikoja kaipaa." Hyvät muistot tuovat lohtua ja auttavat vaikeuksien yli. Hyväksyvä suhtautuminen elämäntapahitumiin on tasapainoilua menneen, nykyisyyden ja tulevaisuuden kanssa. Myönteinen suhtautuminen auttaa näkemään arkisia ilonaiheita ja tunnistamaan voimavaroja haastavien aikojen keskellä.



Iloa ja monipuolisuutta kävelyyn

Kävely on erinomaista liikuntaa ja siitä on valtavasti hyötyjä terveydelle ja hyvinvoinnille. Lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseen kävely on kuitenkin sellaisenaan usein tehotonta. Monipuolistamalla omia kävelysten kkejä voi samalla saada voimaa ja tasapainoakin harjoitettua.

Lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä ilman oikeanlaista harjoittelua. Kävely on monelle mieluinen harrastus ja sillä on monia hyötyjä terveydelle. Kävely on kuitenkin voima- ja tasapainoharjoittelun näkökulmasta usein liian kevyttä ja helppoa tekemistä.

Kävelyssä tarvitaan kesto-voimaa, joka pysyy ikääntyessä muutenkin yllä kohtuullisesti. Iän myötä nopeammin heikkenevät maksimi- ja nopeusvoima. Maksimivoimaa harjoitetaan silloin, kun lihaksissa tuntuu selvää väsymistä eli liikkeen tai vastuksen pitää olla raskas. Nopeusvoima harjaantuu taas erilaisissa räjähtävissä,

nopeissa liikkeissä. Tasapainoa puolestaan tarvitaan kävellessä, mutta kävely ei useimmille riitä kehittämään tasapainoa. Tasapaino kehittyy ai-noastaan silloin, kun harjoittelu on riittävän haastavaa – niin, että pysytään juuri ja juuri pystyssä.

Lisää voimaa askeliin

Kävelysten kkeillä voimaa voi tankata ylämäissä ja portaissa. Ylämäessä vauhtia voi hidastaa ja askelta pidentää. Portaisiin kannattaa poiketa aina kun mahdollista: kaksi porrasta kerrallaan harppaamalla, askelkyykyillä ja sivuaskelluksilla saa lihaksille mukavasti vaihtelua tasamaakävelyyn verrattuna.

Myös penkki on kelpo kuntosali. Esimerkiksi seisomaannousu penkistä on oiva perusliike jalkalihasten vahvistamiseen. Haastetta saa nousemal-la vain toisen jalan varassa ylös. Tärkeää on tehdä liikkeitä sen verran, että lihaksissa alkaa tuntua selvää väsymistä.

Haasta tasapainoa

Tasapainoa voi haastaa esimerkiksi päkiä- ja kantakävelyillä, erilaisin sivuaskelluksin sekä tandem-kävelyllä (kävelemällä kuvitteellista viivaa pitkin). Haastetta liikkumiseen saa valitsemalla epätasaisen alustan kuten nurmikon, metsän tai pellon reunan. Myös kävyn tai lumipallon heittäly itselle ilmaan liikkeitä tehdessä tuo harjoitukseen haastetta.

Inspiroidu luonnosta

Ympäristö kannattaa kävellessä nähdä mahdollisuuksien kautta. Kaatuneet puunrungot, kannot ja kivet sekä erilaiset kaiteet ja korokkeet luovat oivia mahdollisuuksia pitää hauskaa ja samalla monipuolistaa omaa liikkumista. Kokeile näitä:

- astu tai hyppää kivelle tai kannolle
- tasapainoile kaatuneella puunrungolla
- roiku puunoksassa
- ylitä ja alita kaiteita

Seuraavan sivun Luontoparkour-ohjelmasta voit katsoa vinkkejä ympäristön hyödyntämiseen kävellessä.

Teksti: Liikunnan asiantuntija Hanna Valkeinen

Kuva: Veera Vihervaara



Lisää vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun www.voitas.fi

Ideoita luontoparkour-kokeiluun

Luontoparkour tarjoaa leikkimielisyyttä, ketteryyttä ja iloa ulkoiluun.



1. Ylitykset ja alitukset

Keksi ja kokeile erilaisia tapoja tehdä ylityksiä ja alituksia. Hyödynnä puiden oksia, kaiteita ja mitä ympäristöstä löydätäkään.



2. Vahvistu ja veny riippuen

Riipu puiden oksissa eri tavoin. Jalkatuki maasta tuo turvaa ja helpottaa venytyksen tunteen säätelyssä.

Muista turvallisuus: hyvät jalkineet, ympäristön havainnointi (liukkaus, sammaleet, märät lehdet, juurakot jne.). Liikkukaa yhdessä puolison tai ystävän kanssa!



3. Tasapainoilua

Harjoita tasapainoa puun rungoilla, kivillä ja korokkeilla. Tasapainoile eri asennoissa ja kehon eri osia hyödyntäen.



4. Portaissa uusin tavoin

Kokeile rytmitellä askeleet uusin tavoin portaissa askelpituutta vaihdellen. Onnistuisiko myös peruuttaminen alas?



5. Hypähdys ilmaan

Etsi sopivan korkuinen kivi tai kanto, jolta voit laskeutua pehmeästi hypähtäen maahan. Alas tullessasi jousa nilkoista, polvista ja lantiosta.

Kuvat: Sakari Röyskö

Kevyesti turvallisuuskävelylle



Kodin turvallisuuden ohella myös lähiympäristön turvallisuus luo hyvää arkea.

Oman asuinympäristön turvallisuutta ja esteettömyyttä kannattaa tarkkailla. Tarkkailu onnistuu helpoimmin arjen toistuvilla kävelyreiteillä, kuten kauppamatkalla. Mahdollistaako ympäristö sujuvan arjen myös silloin, kun oma toimintakyky heikkenee?

Tarkkaile näitä:

Mitkä asiat kävelyreitillä edistävät tai ehkäisevät

- ympäristön aistimista ja hahmottamista
- kävelen liikkumista
- turvallisuuden tunnetta
- toisten ihmisten kohtaamista ja vuorovaikutusta heidän kanssaan?

Lisää vinkkejä ympäristön tarkkailuun löydät Asuin ympäristön turvallisuuskävelyn tarkistuslistasta tästä QR-koodista



Kysy asiantuntijalta

KYSYMYS:

Miten ikääntymisen myötä tapahtuvat muutokset muistissa voi erottaa muistisairauden ensioireista, ja voiko muistia jotenkin vahvistaa?

VASTAUS:

Muistin toiminnot muodostavat kokonaisuuden, joka muuttuu elämän varrella. Nimien tai tavaroiden unohtelu on tavallista kaikenikäisillä ja liittyy usein stressiin, väsymykseen tai tarkkaavaisuuden herpaantumiseen. Iän myötä uuden oppiminen ja asioiden mieleen palauttaminen voivat hidastua. Arkea haittaava muutos ei kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen eikä muutosta aina itse huomaa. Jos esimerkiksi äskettäin tapahtuneet asiat unohtuvat, arjen sujuvuus vaikeutuu tai joku huomauttaa asioiden toistamisesta, kannattaa hakeutua muistitutkimuksiin.

Ajoissa tehty tutkimus ja varhainen lääkityksen aloitus ovat pidemmän päälle parempi ratkaisu arjen jatkumisessa kuin tutkimusten välttely. Tutkimusten mukaan liikunta, monipuolinen henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus, riittävä uni ja terveelliset elämäntavat tukevat muistia ja vähentävät muistisairauksien riskiä.

Teksti: Johtava asiantuntija, mielen hyvinvointi ja osallisuus
Ulla Halonen, Ikäinstituutti



Kuva: Sini Rynö-Kilpeläinen

Kotikulmilla-toiminnalla arkisia kohtaamisia ja hyvää mieltä

Kotiympäristöstä pois lähteminen harrastuksiin tai kyläilemään ei ole kaikille iäkkäille helppoa tai edes mahdollista. Ikäinstituutin **Yhdessä kotikulmilla** -toiminnalla autetaan järjestämään iäkkäille iloista yhteistä tekemistä lähellä kotia: talokohdeiden kerhohuoneissa, asukas- ja kylätaloilla sekä ulkona. Yhdessä voidaan kahvitella, pelailla, jum-pata tai ulkoilla.

Toiminnan ohjaajiksi valmennetaan vapaaehtoisia TaloTsemppareita ja KävelyTsemppareita. He ovat pääosin itsekin iäkkäitä ja toimivat innostajina yhteisen toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Ikäinstituutti koordinoi Tsemppareiden valmennusta sekä tarjoaa tukimateriaalia ja kuukausittain vinkkejä tekemiseen.

Yksinäisyyden kokemukset vähenivät

Toiminnalla on saatu hyviä tuloksia: yksinäisyys on lievittynyt ja tilalle on tullut iloa, yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä. Naapurusto on tullut

tutummaksi ja ihmiset ovat saaneet uusia ystäviäkin. Voimistunut yhteisöllisyys on lisännyt myös turvallisuuden tunnetta ja naapuriapua.

Kotikulmilla-toiminnan hyödyt

- Helppo toteuttaa
- Saa Ikäinstituutin tuen
- Tapahtuu lähellä kotia
- Lisää yhdessäoloa ja lievittää yksinäisyyttä
- Paikalliset toimijat tulevat tutuiksi.

Lisätietoa: www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla

Teksti: Yhdessä kotikulmilla -toiminnan koordinaattori Jukka Murto, Ikäinstituutti



Voimasanomien aivoterveysvisa

Totta vai tarua?

- | | |
|--|---|
| <p>1. Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja tukee muistia.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>2. Aivoille ei ole väliä, kuinka hyvin nukkuu – ne palautuvat aina yhtä hyvin.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>3. Oppiminen on mahdollista koko elämän ajan.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>4. Sosiaalinen kanssakäyminen suojaa muistisairauksilta.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>5. Aivoterveyttä voi tukea myös ravinnolla.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>6. Aivoterveyttä voi vahvistaa vain nuorena.
☐ totta ☐ tarua</p> | <p>7. Masennus ja ahdistuneisuus voivat heikentää muistin toimintaa.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>8. Säännöllinen verenpaineen mittaus on osa aivoterveiden ylläpitoa.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>9. Diabetes voi lisätä muistisairauksien riskiä.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>10. Musiikin kuuntelu ja laulaminen voivat tukea muistia.
☐ totta ☐ tarua</p> <p>11. Kaikki muistikatkokset iän myötä ovat merkki alkavasta muistisairaudesta.
☐ totta ☐ tarua</p> |
|--|---|

Oikeat vastaukset: 1. TOTTA Liikunta lisää aivoihin hapen ja ravinteiden saantia ja edistää hermosolujen toimintaa. 2. TARUA Uni on välttämätöntä aivojen palautumiselle ja tiedon käsittelylle. 3. TOTTA Aivot muovautuvat läpi elämän, ja uusia yhteyksiä syntyy, kun opettelemme uutta. 4. TOTTA Sosiaaliset suhteet pitävät mielen virkeänä ja vähentävät muistisairauksien riskiä. 5. TOTTA Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tukee aivojen toimintaa. 6. TARUA Aivoterveyyden voi vaikuttaa missä iässä tahansa – pieniä muutoksia voi tehdä milloin vain. 7. TOTTA Mieliala vaikuttaa keskittymiseen ja muistin toimintaan. 8. TOTTA Kohonnut verenpaine voi vaurioittaa aivojen pieniä verisuonia – siksi seuranta on tärkeää. 9. TOTTA Pitkäaikainen korkea verensokeri kuormittaa verisuonia ja vaikuttaa aivojen toimintaan. 10. TOTTA Musiikki aktivoi laajoja aivoalueita ja voi tukea muistia ja mielialaa. 11. TARUA Ikääntyminen tuo muutoksia muistiin, mutta kaikki muutokset eivät ole merkkejä muistisairaudesta.

Voimasanomat-kirje

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla ja teoilla. Onnistumisen kokemuksia kannattaa kerryttää itselle mieltäsi ja sopivista asioista.

Ikäinstituutin asiantuntijoiden tuottama maksuton Voimasanomat-kirje tarjoaa sinulle vinkkejä liikkumiseen, mielen hyvinvointiin, asumiseen ja

osallisuuteen. Ikäinstituutti on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio, joka edistää hyvää vanhenemista.

Tilaa kirje itsellesi

p. 09 6122 160, info@ikainstituutti.fi tai www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi • Jämsänkatu 2 • 00520 Helsinki