

KITI MÜLLER • ULLA BROMS • KRISTINA LAAKSONEN



Treeniä

**VARTTUNEELLE
KEHOLLE JA MIELELLE**

BAZAR

TREENIÄ VARTTUNEELLE KEHOLLE JA MIELELLE

KITI MÜLLER • ULLA BROMS • KRISTINA LAAKSONEN

Treeniä

**VARTTUNEELLE
KEHOLLE JA MIELELLE**

BAZAR

Bazar Kustannus

© Kiti Müller, Ulla Broms, Kristina Laaksonen ja Bazar Kustannus 2023

Kansi, piirrokset ja taitto Susanna Appel

Kannen kuva: Shutterstock (muokattu)

Esipuheen kuva: Duodecim Terveyskirjasto®

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-403-855-3

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ESIPUHE	7
MILLOIN IHMINEN ON VANHA?	10
VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU	12
Aamujumppa	13
Niilon, Hilkan ja Tellervon aamujummat	13
Huimaus viestii: maltti on valttia.	14
Tuolitesti ja lihaskunto	15
Jumppaliikkeitä päästä varpaisiin.	16
Selinmakuulla tehtäviä liikkeitä	17
Istuen tehtäviä liikkeitä	27
AIVOT KESKIÖSSÄ	33
Ajattelen, siis olen.	33
Ikääntyminen ja ajattelun taidot	36
Aivot ohjaavat liikettä.	37
Aivopuoliskojen yhteistyöjumppa	40
Liike huoltaa aivoja	45
Aivojen muovautuvuus ja oppiminen	47
Poikkeaa rutiineista	48
Opettele uutta	49
Seniorit jakavat kokemuksiaan	50
TANSSIN TAIKAA, LAULUN ILOA JA RYTMIN RIEMUA.	52
LUUT, NIVELET, LIHAKSET	54
Luusto – kehon tukiranka	54
Hyppelemällä luusto vahvaksi	55
Luustojumppaa	57
Nivelistä joustoa liikkumiseen	61
Lihakset – tuki- ja liikuntaelimestön moottori.	62
Lihasoimaharjoituksia	64
Venyttelyohjeita	68

RAAJOJEN KOORDINAATIO JA HIENOMOTORIIKKA	73
TASAPAINO JA KEHONHALLINTA	75
Tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävät jumppaliikkeet.	77
Riippumattojumppa	77
Tasapainon tuoliharjoitukset	78
Tasapainoharjoitukset makuulla	81
Seisoma- ja kävelyharjoitukset	82
Kuntonyrkkeily	84
KÄDET KAIKESSA MUKANA	86
Käsien vapina	88
Käsien harjoitusreseptejä	89
JALAT – IHMISEN OMA KULKUVÄLINE	98
Jalkojen harjoitusreseptejä	100
RAVITSEMUS	105
Kokkailussa tarvitaan monia taitoja.	106
SYDÄN, VERENKIERTO JA HENGITYS	108
Miten hengität – nenän vaiko suun kautta?	110
Keskity hengitykseen.	112
UNI JA VIREYSTILA	113
Rauhoita ja rentouta.	116
SAIRAAKIN VOI TEHDÄ PIENIÄ HARJOITTEITA	117
MUUTTUNUT TOIMINTAKYKY	120
YHTEISÖ KANNUSTAA LIIKKUMAAN JA HUOLEHTIMAAN ITSESTÄ	123
ERILAISET IHMISET – ERILAISET HARRASTUKSET	126
LOPUKSI	130
Näin syntyi kirjoitettava kolmikko – ja tämä kirja	132
Kiitokset	135
Lähteet ja luettavaa	136

ESIPUHE

Työikäisille on tarjolla runsaasti hyvinvointiin ja toimintakykyyn liittyviä kirjoja. Päivittäisten asioiden hoitaminen pitääkin luontevasti yllä työikäisten fyysistä toimintakykyä sekä ajatteluun ja muistiin liittyviä kognitiivisia toimintoja ja tarjoaa tilaisuuksia uuden oppimiseen. Kuitenkin myös työvuosien jälkeen on pidettävä huolta itsestään ja toimintakyvystään.

Tämä kirja on tarkoitettu ennen kaikkea yli 65-vuotiaille. Kutsumme heitä ikääntyviksi tai senioreiksi. Eläkkeellä moni huokaisee, kun kiire helpottaa ja elämä rauhoittuu. Oma vaaransa piilee siinä, että uudenlainen arki itsessään ei välttämättä tarjoa luontevasti tilanteita, jotka riittävän monipuolisesti ylläpitäisivät toimintakyvyn eri osa-alueita. Hyvää toimintakykyä tulee vaalia tietoisesti. Itse asiassa siihen kannattaa kiinnittää huomiota jo nuorempana. Liikunnallisesti aktiiviset ja oppimisesta innostuneet ihmiset ovat sellaisia myös iäkkäämpinä.

Ikääntyminen ei tarkoita sitä, etteikö vanhenevalla ihmisellä olisi runsaasti erilaisia vaihtoehtoja ylläpitää ja jopa parantaa toimintakykyään. Näin hän voi vaikuttaa siihen, että itsenäinen arki sujuu, vaikka ikävuodet karttuvatkin. Jos kuitenkin tekee samoja treenejä päivästä toiseen, voivat ne vähitellen tuntua tylsiltä, ja kun elimistö tottuu tiettyyn harjoitteeseen, toiminta automatisoituu ja keho tekee sen ikään kuin säästöliekillä. Elimistön virkeyden ylläpitämisen kannalta on hyvä haastaa itseään, vaihtaa aika ajoin harjoitteita ja tehdä tutut askareet normaalista rutiinista poiketen.

Kuvaamme kirjassa, kuinka arkielämä on parhaimmillaan treenien aarreaitta, jossa kaikki toimintakyvyn osa-alueet saavat harjoitusta (ks. Kuvio 1). Kirjan harjoitukset ovat monipuolista aivotreeniä, tarjoavat oppimisen iloa ja hyvää mieltä. Samalla harjoitukset huoltavat lihaksistoa, luustoa ja niveliä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Niiden äärellä voi oivaltaa uusia asioita, kehittää tasapainoa, raajojen yhteistyötä ja sorminäppäryyttä eri aistien merkitystä unohtamatta. Yksittäisetkin treenit harjoittavat toimintakyvyn eri osa-alueita hyvin laajasti. Kun tekee kirjan liikesarjoja, joihin kuuluu useita eri harjoituksia peräkkäin ja eri lukumäärän kutakin, tulee tehneeksi samalla tarkkaavuuden, keskittymiskyvyn ja muistin treeniä.

Kirjan erilaiset harjoitukset voi ottaa sellaisenaan käyttöön. Niistä voi rakennella monenlaisia yhdistelmiä – uuden vaikka joka päivälle. Ne voivat toimia innoittajana, jonka pohjalta jokainen voi keksiä itselleen sopivaa tekemistä. Tärkeintä on olla aktiivinen ja ripotella jokaiseen päivään pieniä treenituokioita. Joitain harjoitteita voi tehdä vaikkapa kaupan kassalle jonottaessa tai uutisia katsellessa.

Haluamme innostaa lukijoita katsomaan uusin silmin arkiympäristöään ja sen mahdollisuuksia toimintakyvyn ylläpidossa. Omia vinkkejään jakavat myös haastattelemamme ikääntyvät.

Helsingissä 16.11.2023

Kiti Müller

Ulla Broms

Kristina Laaksonen



Kuvio 1. Toimintakyvyn eri osa-alueet.

Lähde: Marja Äijö ja Kaarina Sirviö: *lääkään ihmisen toimintakyvyn tarkastelu suun terveyden edistämisen näkökulmasta*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00200>

MILLOIN IHMINEN ON VANHA?

Vuonna 2030 arviolta joka viides suomalainen on yli 70-vuotias. Suhteellisesti eniten kasvaa yli 90-vuotiaitten määrä. Yhteiskunnallisessa keskustelussa valokeilaan nousee liian harvoin se tosiasia, että yhä useampi vanhenee varsin toimintakykyisenä. Kalenteri-ikä ei suoraan kuvaakaan ihmisen biologista ikää, jolla tarkoitetaan iän elimistöön aiheuttamia muutoksia.

Ikä vaikuttaa kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin, muttei kaikilla ihmisillä samalla tavoin. Myös muutosten nopeus vaihtelee. Ihmisen biologisen ja kalenteri-ikä välillä voikin olla vuosia: 75-vuotias voi toimintakyvyltään olla kuin 60-vuotias – tai sitten kuin 80-vuotias. Yksilön kokema ikä vaikuttaa myös hänen toimintaansa: jos toimintakyky on hyvä ja ikääntyvä on aktiivisesti monessa mukana, hän kokee usein olevansa ikäistään vuosia nuorempi.

Aktiivisia vanhenevia ihmisiä, jotka ovat biologisesta ja toimintakyvyn näkökulmasta kalenteri-ikänsä nuorempia, onkin entistä enemmän. Tämä näkyy myös siinä, että sopivaa, yksiselitteistä sanaa kuvaamaan heitä ei ole. Sana ”vanhus” sopii heihin huonosti, sillä siihen liittyy usein mielikuva raihnaisuudesta. ”Myöhäiskeski-ikäinen” kuvaisi monia 60–75-vuotiaita, mutta sana on kömpelö. Sanaa ”seniori” käytetään usein etuliitteenä – esimerkkejä tästä ovat *senioritutkija*, *seniorikansalainen* tai *senioripalvelut*. Entä ”ikäntyvä”? Puhutaan ikääntyvien palveluista, mutta toisaalta jokainen ihminen ikääntyy – päivän kerrallaan.

KOKONAISVALTAISTA VIRKEYTTÄ VARTTUNEILLE

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle tarjoaa helposti omaksuttavaa tietoa ja harjoitteita, jotka on suunniteltu vanhemmalle väelle. Ikä vaikuttaa jaksamiseen ja erityisesti palautumiseen, joten parasta liikuntaa ovat lyhyet ja monipuoliset harjoitteet osana arkisia askareita. Kirjan piirroskuvin havainnollistetuista harjoitteista lukija voi valita ne, jotka sopivat omaan arkeen ja toimintakykyyn. Lisäksi kirjassa on runsaasti tutkittua tietoa kehon, mielen, muistin ja liikunnan yhteispelistä.

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle on tarkoitettu kaikille varttuneemmille, jotka haluavat voida paremmin niin fyysisesti kuin henkisesti, sekä heidän läheisilleen ja ikääntyvien parissa työskenteleville terveydenhoito- ja hoiva-alan ammattilaisille.

Kirjan kirjoittajat ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asiantuntijoita:

Kiti Müller on lääketieteen tohtori, neurologi ja aivotutkija. Hän on tutkinut eri-ikäisten ihmisten aivojen ja kehon toimintakykyä.

Ulla Broms johtaa ikäihmisten hyvän elämän yhteisöä ja on sekä fysioterapeutti että kansanterveystieteestä väitellyt filosofian tohtori.

Kristina Laaksonen on lääketieteen tohtori, neurologi ja aivotutkija, ja hän on tutkinut aivojen muovautuvuutta ja hermoverkkoja sekä liikunnan vaikutusta toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sairauden ehkäisyyn.



ISBN 978-952-403-855-3

kl 59.3

www.bazarkustannus.fi