Armi Häkkinen, Degree programme of sports coaching and management
Markus Arvaja, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

SENIORI – Näin voit hyvin!

Oletko koskaan kysynyt itseltäsi kuinka voit? Tämän kysymyksen esittäminen on itsestä huolehtimista. Hyvinvointi on sitä, kun oma keho sekä mieli voivat hyvin. Riittävä ja laadukas uni, terveellinen ja ravitseva ruoka sekä reipas ja säännöllinen liikunta ovat kehosi hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita. Myös mieli pysyy virkeänä, mikäli kyseiset asiat ovat osana elämääsi. Suhteet toisiin ihmisiin ovat myöskin ensiarvoisen tärkeitä oman mielenterveyden kannalta. Koska viimeksi soitit ystävällesi kysyäksesi mitä kuuluu tai pyysit sisaruksesi kahville?

UKK-instituutin laatiman liikuntapiirakan mukaan yli 65-vuotiaiden tulisi harrastaa reipasta liikuntaa, kuten sauvakävelyä tai pihatöitä 2,5 tuntia viikossa. Vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa, esimerkiksi kuntopyöräilyä tai uintia tulisi harrastaa tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lihasvoimaa voi ylläpitää esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla tai kotijumpalla. Lisää notkeutta saa venyttelyllä tai erilaisilla jumpilla. Tasapainoa voi kehittää muun muassa luonnossa liikkumisella sekä pallopeleillä. Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa 2-3 kertaa viikossa.

Liikunta tuo lisää elinvuosia. Säännöllinen liikunta tuo jaksamista arjen askareisiin, auttaa hidastamaan vanhenemisen mukana tulevia muutoksia, sekä ehkäisemään muun muassa muistisairauksilta. Hyvä lihasvoima auttaa selviämään arkisissa asioissa, kuten tuolilta ylösnousussa. Lisäksi lihasvoiman harjoittaminen ylläpitää tai jopa lisää luiden lujuutta. Aktiivinen liikunta auttaa myös vähentämään kaatumistapauksia ikääntyneillä. Liikkuminen tekee hyvää myös mielelle, se virkistää sekä saa aikaan positiivisen ja hyvän olon.

Ruokavalion tulisi olla monipuolista ja proteiinipitoista, jotta lihasmassan katoaminen hidastuisi. Ikääntyessä ruokahalu saattaa vähentyä ja annoskoot jäävät pienemmiksi. Tämän takia onkin suositeltavaa syödä juuri sellaista ruokaa mistä itse pitää. Ruoan valmistaminen sekä sen syöminen yhdessä on myös sosiaalista tekemistä, joka tuo mielihyvää.

Uni on tärkeää iästä riippumatta. Se palauttaa elimistömme päivän rasituksilta, ylläpitää muistin edellytyksiä sekä palauttaa henkisen voiman ja vireyden. Ikääntyessä on kuitenkin yleistä aamuvirkuksi tuleminen sekä yölliset heräämiset. Näin ollen myös tarve nukkua päiväunia lisääntyy. On kuitenkin tutkittu, että tärkeämpää on unen laatu kuin sen määrä. Pyri siis panostamaan unen laatuun! Tee makuuhuoneestasi viihtyisä paikka, jossa on tarpeeksi pimeää ja viileää, käperry lämpimän peiton alle ja tarkista, että tyynysi on juuri itsellesi sopiva. Kofeiinin nauttiminen sekä mobiililaitteiden selaaminen juuri ennen nukkumaanmenoa hidastavat nukahtamista.

Pähkinänkuoressa

Hyvinvointi koostuu sekä mielen että elimistön hyvinvoinnista. Oikeanlainen ruoka, riittävä lepo sekä säännöllinen liikunta ovat avain elimistön hyvinvointiin. Muun muassa sosiaaliset suhteet auttavat mieltä pysymään hyvinvoivana. Omilla elämäntavoilla on suuri merkitys hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvoiva ihminen on positiivinen sekä energinen ja hänen seurassaan on hyvä olla.

Lähteet:

http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

https://suomenseniorihoiva.fi/tietopankki/liikunta/vanhusten-liikunta/

https://www.pkkansanterveys.fi/wp-content/uploads/2016/05/Nuku-hyvin-Opaslehtinen-unesta-ikäihmisille.pdf