

Liikkuen hyvää oloa



Perusterveydenhuollon yksikkö

www.ksshp.fi

Liisa Lumiaho

Liisa.lumiaho@ksshp.fi

Itsetutkiskelua

Kuinka liikumme?

Liikunta kannattaa!

Keinoja itsemotivointiin





100 vuotta sitten arjen
pyörittäminen vaati miehiltä
4000 kcal ja
naisilta 2700 kcal/pv

A painting of a man in a dark coat and hat carrying a large wooden bucket on a snowy street in a village. The man is walking towards the right, and the bucket is on his right side. The background shows a snowy landscape with houses and trees.

Kävelyksi muutettuna
meiltä on kadonnut
miehiltä 6,2 km ja naisilta
4,7 km/päivä

Lähde; Mustajoki, P. 2009. Berliininmunkki ja muita kirjoituksia painonhallinnasta

- PEKKA Halonen, Avannolla

**Onko meillä ihmisillä sisään
rakennettu vietti säästää
askelia?**



Linnanmaa 2,3
Taskila 1









Kestävyys

Koordi
naatio

Tasapaino

Rentous

Liikkuvuu
s

Lihaskuon
a

**Jokainen
askel
kannattaa
ja
säännöllisyys
ratkaisee**



Hugo Simberg: Vanhus ja lapsi / Iltaa kohti, 1913





**Naisista 46% ja miehistä
51 % istuu päivittäin
vähintään 6 h**

Public Health

Sjöström M. ym 2006. J

- istuen vietetty aika lihottaa
- lisää riskiä alaselän ja niska-hartiaseudun vaivoille
- runsaaseen istumiseen liittyy rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan, verenpaineen ja vyötärön ympärysmittan epäedullisia vaikutuksia

The background of the image features several black silhouettes of people in various sitting postures, some on office chairs and others on regular chairs. There are also numerous silhouettes of different styles of chairs scattered throughout. A faint, circular, concentric line pattern is visible behind the central text box. The overall theme is related to sitting and posture.

**ISTUMINEN
VAARANTAA
TERVEYTESI**



JALKAUTTAMALLA - ISTUMISTA KATKOVIENTAUKOJEN MÄÄRÄN KASVU VÄHENTÄÄ

ITSENÄISESTI, ISTUMISEN KOKONAISAJASTA JA FYYSISESTÄ KATIIVISUUDESTA RIIPPUMATTA, ISTUMISEN EPÄEDULLISIA VAIKUTUKSIA VYÖTÄRÖN YMPÄRYSMITTAAN, PAINOIDEKSIIN, TRIGLYSERIDEIHIN.

Lähde: Healy, GN. 2008 Objective measured sedentary time. Diabetes care

Viikossa on tunteja 168
Olemme valveilla

112 h



A person is running on a treadmill in a gym. The person is wearing a red shirt and dark shorts. The treadmill is black and has a handrail. The background is slightly blurred, showing other gym equipment and a window with greenery outside.

**Mikäli liikumme 2 h / viikko
kulutamme ripeässä
liikunnassa n. 1000 kcal**

**Jos jaamme tuon kalorimäärän
valveilla olotunneilla saadaan**

9 kcal



Fernando Botero



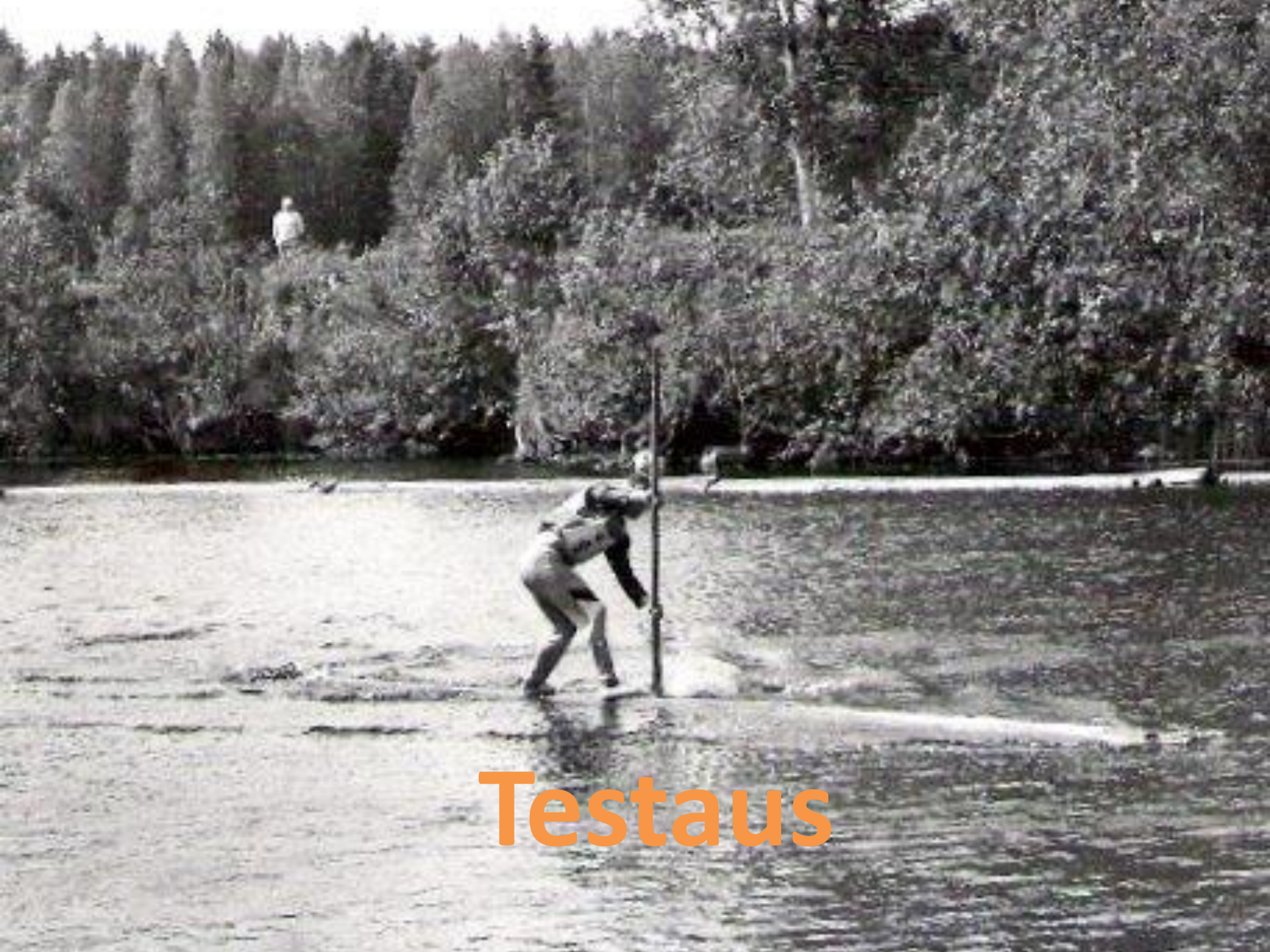


Wilho Sjöström, Hakouko, 1901

**Hanki lihakset lapsena,
pidä yllä nuorena
ja
palauta
viimeistään
keski- iässä**







Testaus



Koordinaatio

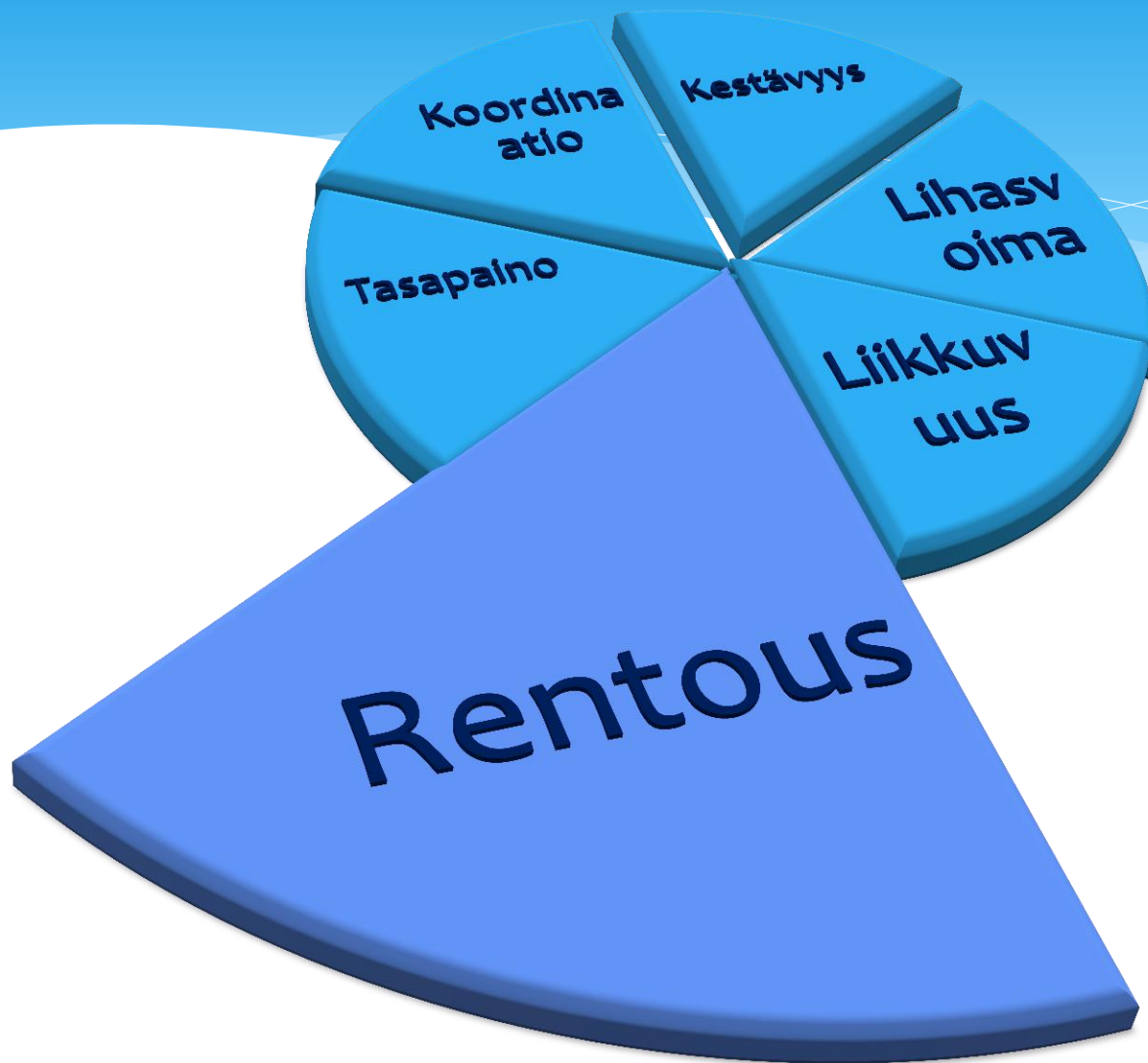
Kestävyys

Lihaskunto

Liikkuvuus

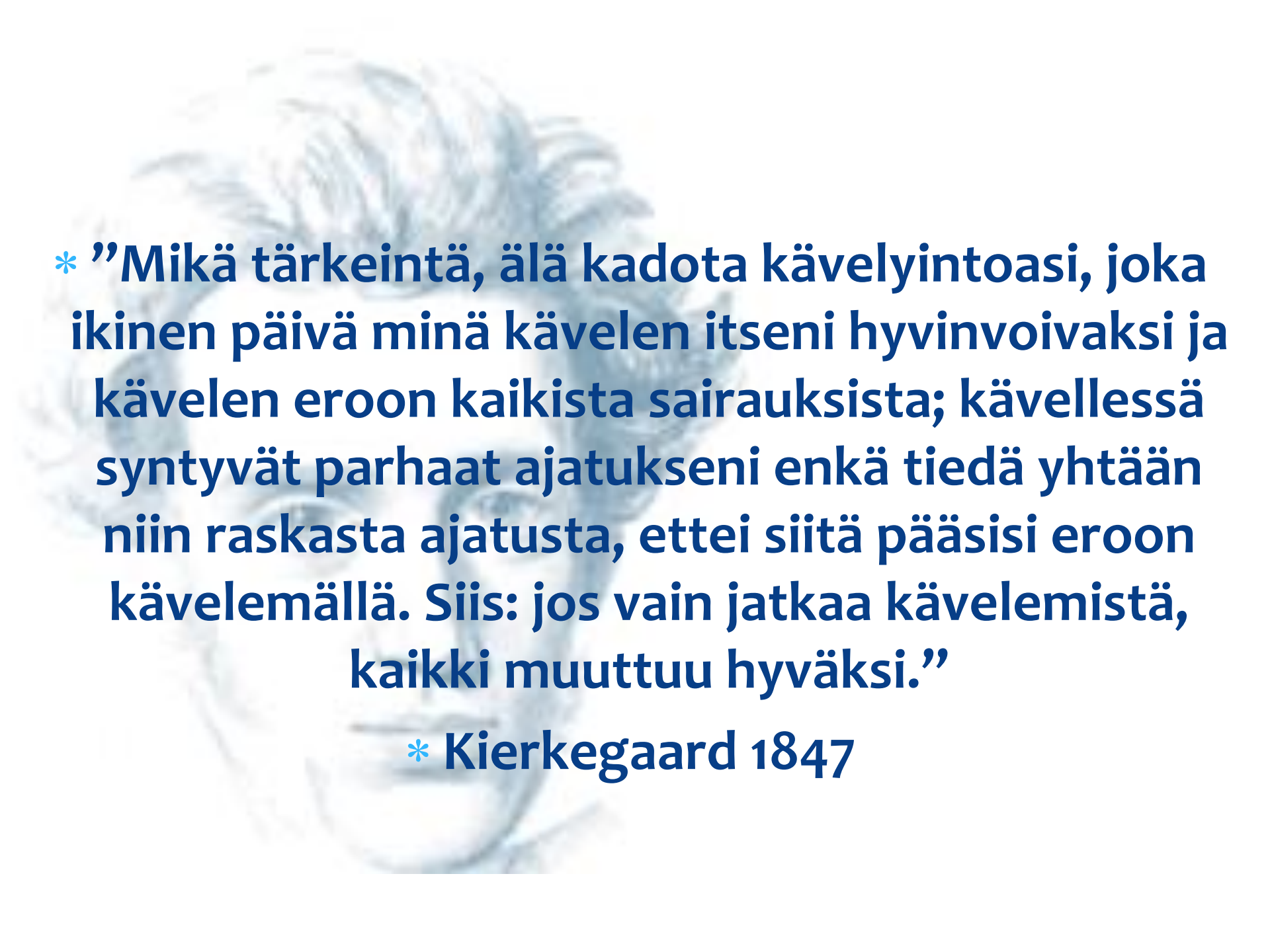
Rentous

Tasapaino





**Minkä
ilotta
oppii sen
surutta
unohtaa**



* ”Mikä tärkeintä, älä kadota kävelyintoasi, joka ikinen päivä minä kävelen itseni hyvinvoivaksi ja kävelen eroon kaikista sairauksista; kävellessä syntyvät parhaat ajatukseni enkä tiedä yhtään niin raskasta ajatusta, ettei siitä pääsisi eroon kävelemällä. Siis: jos vain jatkaa kävelemistä, kaikki muuttuu hyväksi.”

* Kierkegaard 1847



*”liikun sitten kun olen
paremmassa kunnossa...”*



”Kukaan ei voi
pitää Sinun
terveydestäsi
parempaa
huolta kuin
Sinä itse”