

Liikunta on aivoterveysten paras ystävä



Sari Sarkomaa

HELSINKILÄISTEN KANSANEDUSTAJA
MUISTILIITON VARAPUHEENJOHTAJA

Aivoterveysten huolehtiminen kuuluu kaikenikäisille. Se on edellytys toimintakyvylle, jonka ydinosa ovat muisti ja fyysinen kunto. Tutkimukset osoittavat liikunnan edistävän aivoterveystä elämän kaikissa vaiheissa. Liikkuminen parantaa verenkiertoa aivoissa sekä vähentää riskiä moneen sairauteen. Liikunta ja ulkoilu ovat olennaisia sairastuneen hyvälle elämälle mutta yhtälailla omaishoitajan hyvinvoinnille.

Ikäihmisten liikuntakyvyn ongelmista kaksi kolmasosaa johtuu liikunnan puutteesta – vain kolmannes vanhenemisesta. Liikunta on ikääntyville elintärkeää. Arjen asioista selviytyminen sujuvoituu ja omaishoitajan työ kevenee, kun muistisairas ihminen ja hänen omaisensa liikkuvat arjessa säännöllisesti. Liikkuja myös nukkuu yönsä paremmin. Jotta liikkuminen olisi mielekästä, on hyvä liikkua tavalla, josta itse pitää.

Kävely on tehokasta liikuntaa. Musiikki ja tanssi tehoavat kuin lääke, kun mieli maalaa musiikista muistoja. Liikunta on tapa hoitaa sosiaalisia suhteita ja tavata ystäviä. Ikäinstituutin tekemät tutkimukset osoittavat ikääntyvien liikkuvan aivan liian vähän. Välinpintoajia ovat kotona asuvat heikkokuntoiset ikäihmiset. Muistiliitto tekee monin tavoin työtä sen eteen, että oikeus elää oman näköistään elämää, liikkua ja ulkoilla toteutuu. Kansallinen muistiohjelma antaa tähän vahvan tuen. Aivoterveysten ja muistitietävyyden vauhdittaminen on koko Suomen asia. 

”

*Musiikki ja tanssi tehoavat kuin lääke,
kun mieli maalaa musiikista muistoja.”*