



## **Opas työkäisille: luontoliikuntavinkkejä ja luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella**

Suvi Friman

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Suvi Friman
<b>Tutkinto</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Opas työkäisille: luontoliikuntavinkkejä ja luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 44 + 13
<p>Suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuden haasteita ovat yleistyvät kansanterveys- ja mielenterveysongelmat sekä liikkumattomuus, joita vahvistavat istuva elämäntyyli ja ikääntyvä väestönrakenne. Työkäiset liikkuvat liian vähän suositusten mukaan ja monella tähän on syynä sekä ajan että motivaation puute. Työkäisellä väestöllä on tarve lisätä arkeen liikuntaa ja siihen tarvitaan helposti toteutettavia ja rutiiniksi muodostuvia tapoja. Liikunta ehkäisee monia kansansairauksia ja painonnousua sekä vaikuttaa elämänlaatuun positiivisesti lisäten hyvinvointia. Luonnolla on monia tutkittuja terveysvaikutuksia. Luonnossa oleilu muun muassa vähentää stressiä laske-malla sykettä, verenpainetta sekä lihasjännityksiä. Luonnolla on elvyttävä vaikutus, joka voi aut-taa työstressistä palautumisessa. Luonto ympäristönä houkuttelee liikkeelle ja suomalaisille se on helposti saavutettavissa.</p> <p>Tämä opinnäytetyö yhdistää liikunnan ja luonnon ja niiden mukana tuomat terveyshyödyt. Ter-veyshyötyjä saadaan sekä lisääntyvästä liikunnan että luontokontaktien määrästä. Luonto on mahdollisuus, jota tulisi hyödyntää yhteiskunnan terveyshaasteiden ratkaisemiseksi. Yhteiskun-nan terveysongelmiin tulisi etsiä ratkaisuja ihmisten terveyskäyttäytymisestä ja elintavoista. Sai-rauksien ja terveysongelmien syntyyn tulee vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ja siihen tämä opin-näytetyö pyrkii.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa työkäisille opas, joka sisältää luonto-liikunta vinkkejä sekä luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella. Luontoliikuntavink-kien avulla voi helposti lisätä liikunnan ja luontokontaktien määrää omassa arjessa. Oppaaseen koottiin Päijät-Hämeen alueelta löytyviä luontoliikunta mahdollisuuksia helpottamaan luontoon lähtemistä. Opas tuotettiin Lahdessa toimivan kansalaisopisto Wellamon sekä Lahden seudun liikuntaneuvonnan käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin syksyn 2022 aikana. Oppaan vinkit olivat tekijän omia sekä lähteistä saatuihin ideoihin pohjautuvia. Oppaan vinkit perusteltiin teoriataus-tan sisältämällä tutkitulla tiedolla luonnon ja liikunnan hyvinvointivaikutuksista.</p>
<b>Asiasanat</b> Liikunta, hyvinvointi, terveys, luonto, fyysinen aktiivisuus, terveyden edistäminen

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Fyysinen aktiivisuus.....	4
2.1	Työikäisten terveys ja hyvinvointi .....	4
2.2	Työikäisten tyypilliset sairaudet .....	5
2.3	Työikäisten liikkumisen suositukset .....	8
2.4	Työikäisten liikunnan harrastaminen.....	9
3	Luontoliikunta .....	10
3.1	Suomalaisten luontosuhde .....	10
3.2	Luonnon terveysvaikutukset .....	11
3.2.1	Psyykkiset terveysvaikutukset.....	13
3.2.2	Fyysiset terveysvaikutukset .....	14
3.2.3	Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin.....	14
3.3	Suomen luonto liikuntaympäristönä .....	15
4	Oppaan tuottaminen .....	17
4.1	Työn toimeksiantaja ja kohderyhmä .....	17
4.2	Työn tarpeellisuus .....	18
4.3	Työn laadulliset kriteerit.....	19
4.4	Tuotoksen tuottaminen ja lopputuotos .....	19
4.4.1	Oppaan vinkit.....	22
4.4.2	Päijät-Hämeen luontoliikunta mahdollisuudet.....	30
5	Pohdinta .....	32
5.1	Työn ajankohtaisuus .....	33
5.2	Työn tarpeellisuus ja jatkojalostus mahdollisuudet .....	33
5.3	Työn tuotoksen arviointi.....	34
	Lähteet.....	36
	Liitteet.....	45
	Liite 1. Opas työikäisille: luontoliikuntavinkkejä ja luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella.....	45

## 1 Johdanto

Suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuden haasteita ovat kansanterveys- ja mielenterveysongelmat, joita vahvistaa väestön ikääntyminen. Näihin ongelmiin tulisi etsiä ratkaisuja ihmisten terveyskäyttäytymisestä ja elintavoista. Arjen pienet teot vaikuttavat ihmisten ratkaisuihin ja päätöksiin. Ympäristön muutoksilla voidaan viedä ihmisten terveyskäyttäytymistä haluttuun suuntaan niin, että liikunta lisääntyy ja muut elintavat paranevat. Luonnon terveysvaikutuksista on runsaasti tutkittua tietoa ja luonto ympäristönä houkuttelee liikkeelle. (Talent Valencia 2013, 9, 35.) Luonnolla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen. Luonto lisää fyysistä liikettä, vaikutta positiivisesti mielenterveyteen ja parantaa sosiaalista hyvinvointia. Luonto on yksi mahdollisuus ehkäistä suomalaisen yhteiskunnan haasteita, kuten vähäinen liikkuminen, ylipaino, istuva elämäntyyli ja ikääntymisen tuomat terveysongelmat. (Luontoon.fi s.a. e.)

Ihmisten liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa vuosittain 3,2-7 miljardin euron kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisussa (2018) selvitetään laajasti, kuinka passiivisuus, istuminen, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto aiheuttavat kustannuksia yhteiskunnalle. Kuluja yhteiskunnalle aiheutuu sekä terveydenhuollon suorina kustannuksina että tuottavuuden menetyksenä kuten menetettynä työpanoksena. Kustannuksia aiheutuu sairauksien hoidosta, ikääntyvän väestön koti- ja laitoshoidosta, tuloverojen menetyksestä, syrjäytymisestä sekä lisääntyvistä sosiaalietuuksista. (Vasankari & Kolu 2018, 57.)

Ekologisen jälleenrakennuksen kiire, väestön ikääntyminen ja monimuotoistuminen ovat Sitran vuonna 2020 nimeämiä megatrendejä. Megatrendit kuvaavat Suomen tulevaisuuden kokonaiskuvaa ja sitä, mitkä ilmiöt tulevaisuuteen mahdollisesti vaikuttavat. (Sitra 2020, 8, 2.) Ekologisen jälleenrakennuksen kiire kuvaa ilmastokriisiin liittyvää resurssien ylikulutusta ja jäteongelmaa. Ilmastomuutos on ollut tiedossa pitkään ja sen vaikutukset näkyvät jo tälläkin hetkellä. Muutoksia ilmastossa on jo tapahtunut, ja tärkeintä olisi pysäyttää tämä muutos nyt ja estää ilmastokriisin jatkuminen. Väestön ikärakenteen muutoksiin vaikuttavat pidentyneet eliniät sekä alhainen syntyvyys myös globaali muuttoliike muuttaa väestön rakennetta monimuotoisemmaksi. Väestön vanhetessa myös terveyshaasteet muuttuvat ja lisääntyvät. Mielenterveysongelmat lisääntyvät kaikissa ikäluokissa ja syitä tähän ovat esimerkiksi ilmastoahdistus ja digitalisaation aiheuttama informaatio- tulva. (Sitra 2020, 15, 22.)

Ilmastomuutos tarkoittaa kasvihuoneilmiön voimistumista, joka itsessään mahdollistaa elämän maapallolla. Ihminen on toiminnallaan vaikuttanut kasvihuoneilmiön voimistumiseen ja tästä on seurannut ilmaston muuttumista. Kasvihuoneilmiö tarkoittaa ilmiötä, jossa ilmakehä ja siinä olevat kaasut estävät lämmön karkaamista avaruuteen, tästä ilmiöstä johtuen maapallon keskilämpötila



on noin +15 astetta -18 asteen sijaan. Ihminen toiminnallaan lisää kasvihuonekaasujen esimerkiksi hiilidioksidin määrää ilmakehässä, jolloin kasvihuoneilmiö voimistuu ja sen seurauksena maapallon keskilämpötila nousee eli ilmasto lämpenee. (Tuomisto 2020.) Ilmastonmuutos vaikuttaa luontoon ja ympäristöön ja sitä kautta myös ihmisten terveyteen. Puhtaan veden puute, ravinnon niukkuus, sään ääri-ilmiöiden yleistyminen sekä sisä- ja ulkoilman saasteiden lisääntyminen vaikuttavat ihmisiin terveyttä heikentävästi. (Eskola & Lanki 2019.) Ilmastonmuutos vaikuttaa pahimmin köyhillä alueilla, joilla ongelmana on esimerkiksi nälänhätä, puhtaan veden puute ja infektioitautien leviäminen (Ilmasto-opas s.a. a). Suomessa ilmastonmuutoksen terveysvaikutuksia ovat helteen aiheuttaman terveyshaitat, hyönteisten ja eläinten levittämien sairauksien lisääntyminen sekä mielenterveysvaikutukset. Ilmastonmuutos vaikuttaa mielenterveyteen masennusoireiden yleistymisenä sekä ilmastoahdistuksena, joka tarkoittaa ilmaston muutoksesta koettavaa ahdistusta ja kriisiä, jota ilmenee erityisesti nuorilla. (THL s.a. a.) Ympäristön ja ilmastotila sekä ihmisten terveys yhdistyvät planetaarisen terveyden käsitteessä. Planetaarinen terveys tarkoittaa ihmiskunnan terveydentilaa, joka on riippuvainen luonnon järjestelmien tilasta (Horton & Lo 2015.)

Yleistyvät kansansairaudet ja terveysriskit, luontokato ja ilmastonmuutos ovat suuria yhteiskunnallisia haasteita. Tämänhetkinen tapamme elää ei ole kestävää ja sillä on vaikutuksia niin omaan terveyteemme kuin ympäristöön ja yhteiskuntaamme. Luontoaskel terveyteen on Lahden seudun kymmenvuotinen terveys- ja ympäristöohjelma. Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, Lahden kaupunki sekä Lahden yliopistokampus koordinoivat ohjelmaa yhdessä. Mukana on myös muita tahoja ja asiantuntijoita; Helsingin yliopisto, Kestävä Lahti -säätiö, THL, SYKE, Luke sekä WWF Suomi. (Päijät-sote 2021). "Ohjelmassa kehitetään terveellisiä, sosiaalisesti oikeudenmukaisia ja ympäristön kannalta kestäviä arkea tukevia käytäntöjä ja rakenteita, jotka helpottavat vastuullisia elämäntapavalintoja" (Päijät-sote 2021). Luontoaskel terveyteen ohjelman teemat toimivat työni taustalla. Metsän terveyshyödyissä on merkittävästi potentiaalia myös kansanterveyden edistämiseen, kuten sairauksien hoitoon ja kuntoutukseen sekä terveiden henkilöiden hyvinvoinnin lisäämiseen (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1400).

Liikkumattomuus on terveysriski ja ihmisillä, jotka eivät liiku tarpeeksi on jopa 20-30 % suurempi kuoleman riski verrattuna tarpeeksi liikkuviin. Säännöllinen liikunta tuo ihmisille merkittäviä terveyshyötyjä. Aktivoitumalla päivän aikana usein, mutta yksinkertaisilla tavoilla voidaan suositeltu aktiivisuustaso saavuttaa. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus mm. vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun, parantaa hengityselinten ja lihasten kuntoa, auttaa painonhallinnassa, alentaa verenpainetta, vähentää erilaisten sairauksien kuten diabeteksen, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen ja erityyppisten syöpien riskiä. (WHO 2022.) Suomessa väestörakenne on ikääntyvä. Tämä tarkoittaa, että vanhuus tuo mukanaan enemmän sairaita ja liikuntarajoitteisia ihmisiä. Sairauksien parantamisen sijaan tulisi kiinnittää huomiota ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Terveellinen ruokavalio,

säännöllinen liikunta ja sosiaalisten suhteiden ylläpito lisäävät kaikki myös mielen hyvinvointia, näistä löytyy ratkaisut terveysongelmien ehkäisyyn. (Kilpi 2018, 1.)

Tämän työn tavoitteena on saada aikaan konkreettinen sähköinen opas, jonka avulla pyritään lisäämään työikäisten liikkumista luonnossa. Oppaaseen kootaan noin kymmenen vinkkiä luontoliikunnan lisäämiseksi arkeen. Vinkit pohjautuvat jo olemassa olevaan tutkittuun tietoon luontoliikunnan terveysvaikutuksista. Tavoitteena on myös koota oppaaseen Päijät-Hämeen alueelta löytyviä luontoliikunta mahdollisuuksia. Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä toimii opinnäytetyöni toimemksiantajana. Opas tulee Lahdessa toimivan Wellamo-opiston sekä Lahden seudun liikuntaneuvonnan käyttöön. Opistolla järjestetään syksyllä 2022 sekä keväällä 2023 työikäisten hyvinvointivalmennuskurssi, jonka teemana on luontoaskel terveyteen. Opas on työkalu, jonka kurssilaiset sekä liikuntaneuvonnan asiakkaat saavat käyttöönsä ja sen avulla he voivat pyrkiä lisäämään liikuntaa sekä luontokontaktien määrää arjessa. Työn on tarkoitus vastata työikäisten liikkumattomuuden haasteeseen ja tarjota helppoja keinoja lisätä liikuntaa sekä luontokontaktien määrää arjessa.

Opinnäytetyön toteutus on toiminnallinen ja se koostuu teoriapohjasta sekä empiirisestä osasta. Teoria koostuu kahdesta osiosta, jotka ovat fyysinen aktiivisuus sekä luontoliikunta. Luvussa kaksi käsitellään suomalaisten fyysistä aktiivisuutta ja syvennyttään työikäisten terveyteen sekä hyvinvointiin, johon sisältyy tyypilliset sairaudet, liikkumisen suositukset ja liikunnan harrastaminen. Teorian toisessa osiossa luvussa kolme perehdyttään luontoliikuntaan, suomalaisten luontosuhteeseen, luonnon terveysvaikutuksiin kaikilla terveyden osa-alueilla sekä suomalaiseen luontoon liikuntaympäristönä. Teoriakatsaus toimii perustana oppaalle, jonka tuottaminen esitellään työn empiirisessä osassa eli luvussa neljä. Viimeinen kappale käsittää pohdinnan työn onnistumisesta, tarpeellisuudesta, ajankohtaisuudesta ja jatkojalostamisen mahdollisuuksista.

## 2 Fyysinen aktiivisuus

Maailmanlaajuisesti joka neljäs aikuinen liikkuu fyysisesti liian vähän terveytensä kannalta (WHO 2022). Koska suuri osa maailman väestöstä ei ole aktiivisia, tekee se liikkumattomuudesta kansanterveysongelman (Lee ym. 2012). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee fyysiseksi aktiivisuudeksi kaiken lihaksien tuottaman liikkeen, joka vaatii energiankulutusta. Fyysiseksi aktiivisuudeksi voidaan lukea kaikki liike, myös hyötyliikunta ja siirtyminen paikasta toiseen. (WHO 2022.) Liikunta säännöllisesti harrastettuna vähentää riskiä sairastua ei-tarttuviin sairauksiin kuten sepelvaltimotautiin, 2-tyyppin diabetekseen, rinta- ja paksusuolen syöpään, samalla pidentäen elinikää (Lee ym. 2012). Liikunta ehkäisee myös painonnousua sekä korkeaa verenpainetta ja vaikuttaa elämänlaatuun positiivisesti lisäten hyvinvointia. (WHO 2022.)

Fyysisellä aktiivisuudella ei ole vain fyysisen kunnon kannalta positiivinen vaikutus vaan se vaikuttaa myönteisesti myös sosiaalisiin suhteisiin onnellisuuteen ja tuottavampaan elämään. (ISCA 2015, 12). Yhteiskunnan muuttuessa työikäisten fyysinen aktiivisuus työssä on vähentynyt mutta liikunta vapaa-ajalla lisääntynyt. Verratessa FinRisk tutkimuksen tuloksia vuodesta 1972 vuoteen 2007 on liikunta vapaa-ajalla lisääntynyt, mutta työn fyysinen kuormittavuus ja työmatkaliikunta ovat vähentyneet. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 30-31.)

Sosioekonomisen aseman on huomattu vaikuttavan ihmisten aktiivisuuteen. Alemman tuloluokan edustajilla on yleensä vähemmän vapaa-aikaa ja rahaa, joilla lisätä omaa fyysistä aktiivisuutta. Varrakkaammilla ihmisillä on mahdollisuus elää valitsemassaan ympäristössä, jossa jo itsessään on mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (ISCA 2015, 15.) Näitä sosioekonomiseen asemaan liittyviä eroja tulisi tasoittaa. Luonto on yksi näkökulma kansanterveyshaasteiden ratkaisemiseksi, koska luonto tarjoaa kaikille yhdenvertaiset lähtökohdat liikkua ja harrastaa ilmaiseksi (Metsähallitus s.a. a).

### 2.1 Työikäisten terveys ja hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan jaotella kolmeen osaan; terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11-12). WHO:n mukaan terveys on täydellinen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden tai vamman puuttamista (WHO 2022). Tällaista täydellistä terveydentilaa on lähes mahdotonta saavuttaa ja jokainen ihminen voi itse määritellä terveydentilansa. Tärkeintä on oma tuntemus omasta terveydestä. Vaikka ihmisellä olisi vammoja tai sairaus, voi hän kokea itsensä terveeksi ja kokemus omasta terveydestä saattaa muuttua elämän eri vaiheissa. (Huttunen 2020.) Suomessa koulutuksen tason voidaan katsoa vaikuttavan terveyteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen terveys, toimintakyky ja hyvinvointi (2011) raportista selviää, että korkeammin koulutetuilla on parempi työ- ja

toimintakyky kuin alemman tason koulutuksen saaneilla. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 206.) Materiaaliseen hyvinvointiin kuuluu elinympäristö sekä toimeentulo. Materiaalisen hyvinvoinnin voidaan katsoa olevan hyvinvointiin vaikuttava tekijä, sillä yhteiskuntamme toiminta perustuu palkkatyöhön, joka vaikuttaa elinympäristöön sekä toimeentuloon. Koettuun hyvinvointiin vaikuttaa terveys, materiaallinen elintaso sekä ympärillä oleva yhteisö. Tyytyväisyyttä omaan elämään koetaan vertaamalla itseään ympärillä olevaan yhteisöön sekä sen odotuksiin. (Vaarama ym. 2010, 13.)

FinTerveys 2017 -tutkimuksessa terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokee miehistä 71% ja naisista 68 %. Tässä tutkimuksessa työikäisten ikähaarukka on 30-64-vuotiaat. Verratessa tuloksia vuonna 2011 tehtyyn Terveys 2011 -tutkimuksen aineistoon voidaan todeta, että oman terveytensä hyväksi kokevien osuus on vähentynyt sekä miehillä, että naisilla noin 10 prosenttiyksikköä vuodesta 2007 vuoteen 2011. (Koskinen, Manderbacka & Koponen 2018, 51-52.) Työikäisistä (24-54 vuotiaat) 29,6 % kokee työterveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi, 24,3 % arvioi työkyvyn heikentyneen aiemmasta ja 23,6 % ei usko jaksavansa työskennellä vanhuuseläkkeelle saakka. (Parikka ym. 2020.)

Lihavuus on yksi merkittävin kansanterveyden ongelma kaikissa ikäluokissa. Vuonna 2017 tehdyn FinTerveys tutkimuksen mukaan työikäisten ylipaino on yleistynyt vuodesta 2011 vuoteen 2017. (Lundqvist ym. 2018, 48.) Kehon painoindeksillä mitattuna Suomessa yli 20-vuotiaista ylipainoisia on 60,3 % ja lihavia 22,5 %. Terveysongelmista aiheutuvia toimintarajoitteita kokee 33,7 % yli 20-vuotiaista. (Parikka ym. 2020.) Kehon painoindeksi lasketaan jakamalla paino pituuden neliöllä. Kun kehon painoindeksi on yli 25 kg/m<sup>2</sup> puhutaan ylipainosta ja lihavuudeksi luokitellaan, kun kehon painoindeksi on yli 30 kg/m<sup>2</sup>. (Mustajoki 2020.) Painoindeksi on toimiva mittari kansanterveyttä koskevissa tutkimuksissa, koska se on laajasti hyväksytty ja käytössä oleva. Kehonpainoindeksiä käytetään tarkasteltaessa kehon massaa yhteydessä sairauksiin sekä kuolemiin. Painoindeksiin liittyy kuitenkin haasteita. Se ei ota huomioon kehon rasvaprocenttia eikä rasvamassan sijaintia kehossa, mikä vaikuttaa olennaisesti terveysriskeihin. Painoindeksi voi olla suuri mutta rasvaprocentti pieni tai päinvastoin. (Nuttall 2015.) Lihavuuden mittaamiseen voidaan käyttää myös vyötärön ympärysmitta. Tämä antaa enemmän tietoa rasvamassan sijainnista ja siitä onko vatsaonteloon kertynyt liikaa rasvaa. Vatsaonteloon kertynyttä rasvaa kutsutaan viskeraalirasvaksi ja liiallisena kertymänä se altistaa monille sairauksille. Vyötärön mittaaminen tehdään mittanauhalla, jos naisilla mitta ylittää 90 cm ja miehillä 100 cm on kyse vyötärölihavuudesta. (Mustajoki 2019.)

## 2.2 Työikäisten tyypilliset sairaudet

Kohonnut verenpaine tai verenpainetauti ovat yleisiä suomalaisilla. Työikäisistä yli puolella on todettu korkea verenpaine tai siihen on käytössä lääkitys. Verenpaineen ihanne arvot ovat 120/80

mmHg ja kun arvot ylittävät 140/90 mmHg, on verenpaine kohonnut. Elintavoilla on iso vaikutus verenpaineeseen ja moniin muihin työikäisten sairauksiin. Ehkäistäkseen korkeaa verenpainetta tulee suolan saantia vähentää, ylipainoa ja liiallista alkoholin käyttöä välttää sekä lisätä fyysistä aktiivisuutta. (Laatikainen, Vartiainen, Jula, Jousilahti & Niiranen 2018, 53, 56.)

Koholla olevaa kolesterolia esiintyy yleisemmin keski-ikäisillä (Vartiainen ym. b 2018, 57). Kohonneeseen kolesteroliin vaikuttaa merkittävästi ruokavalio. Kovat eli tyydyttyneet rasvat, joita on paljon eläinperäisissä tuotteissa ovat terveyden kannalta epäedullisia. Tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja taas tulisi suosia ruokavaliossa. Näitä on runsaasti esimerkiksi monissa kasviöljyissä. Kovien rasvojen määrä ruokavaliossa tulisi vähentää ja pehmeiden määrää lisätä. (Mustajoki 2022.) Sekä kohonneet kolesteroliarvot, että kohonnut verenpaine ovat verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä. Yleisin verenkiertoelimistön sairaus on sepelvaltimotauti. (Vartiainen, Jula, Laatikainen & Niiranen a 2018, 62.) Vuonna 2020 joka kuudennen suomalaisen kuolinsyynä oli sepelvaltimotauti (Tilastokeskus 2021). Verenkiertoelinten sairaudet ovat yleisiä ikääntyvällä väestöllä ja ikääntyessä riski sairastua kasvaa. Ehkäistäkseen verenkiertoelinten sairauksia tulisi riskitekijöihin puuttua ajoissa, välttää tupakointia, korkeaa kolesterolia sekä verenpaineen nousua ja pitää huoli terveellisestä ruokavaliosta. (THL 2021.)

Diabetes on Suomessa merkittävä kansansairaus. Noin 10 % naisista ja 15 % miehistä sairastaa diabetesta. (Lindström, Jousilahti, Laatikainen, Jula & Peltonen 2018, 70.) Diabetes on aineenvaihduntasairaus, jossa yhdistyy kohonnut verensokeri sekä haiman toimintahäiriöt. Diabeteksen yleisimmät muodot ovat tyypin 1 ja 2 diabetes sekä raskausdiabetes. 2-tyypin diabetes on yleisempi ja sitä sairastaa noin 75-80 % kaikista sairastuneista. (Ilanne-Parikka 2021.) 2-tyypin diabeteksen tärkeimpiä ehkäisykeinoja ovat elintavat (Lindström ym. 2018, 70). Painonhallinta, terveyttä edistävä ruokavalio ja terveyden kannalta riittävä liikunta ehkäisevät tyypin 2 diabeteksen muodostumista. Myös perinnöllinen alttius vaikuttaa diabeteksen syntyyn. Jos alttius on olemassa, voi sairastumisen kuitenkin välttää liikunnalla ja painonhallinnalla. Tyypin 2 diabetes kehittyy hiljalleen vuosien kuluessa. Alussa oireet ovat vähäisiä ja niitä voi olla vaikea tunnistaa. (Ilanne-Parikka 2021.) Tärkeää on diabeteksen ja sairastumisen riskin tunnistaminen ajoissa. Diabetes aiheuttaa lisäsairauksia, joita ilmenee jo alkuvaiheessa verensokerin noustessa. Lisäsairaudet aiheuttavat kuluja ja kuormitusta terveydenhuollolle. Diabetes tapausten tunnistaminen ajoissa on tärkeää. Riskiryhmässä oleville voidaan tarjota elintapaohjausta ja näin ehkäistä sairastumista. (Lindström 2018, 66.)

Joka viides työikäinen suomalainen kärsii tuki- ja liikuntaelinsairaudesta tai vaivasta. Tuki- ja liikuntaelinongelmat aiheuttavat työkyvyttömyyttä sekä toiminnanvajausta. (Duodecim 2019.) Vuonna 2021 tuki- ja liikuntaelinsairaudet olivat toiseksi yleisin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle

(Eläketurvakeskus 2022, 15). Yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinsairauksia ovat selkäsairaudet ja -viat, nivelrikot sekä niskahartiaseudun oireyhtymät ja nivelreuma. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet koskevat väestön kaikkia ryhmiä. (Tule ry s.a.) Ikääntyvä väestörakenne lisää tuki- ja liikuntaelin sairauksia, joten työhyvinvoinnissa tulisi panostaa tuki- ja liikuntaelinten hyvinvointiin. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet heikentävät työkykyä sekä elämänlaatua. Usein kipu tai ongelma esiintyy usealla alueella samaan aikaan, jolloin vaikutus työ- ja toimintakykyyn on vielä isompi. (Työterveyslaitos s.a. b.)

Hengityselinten sairaudet sekä allergiat ovat yleisiä koko väestöllä ja niistä aiheutuu kuluja terveyspalveluiden käytöstä (Koskinen ym. 2012, 91). Työikäisillä työperäisiä sairauksia on mm. ammattinuha, -kurkunpääntulehdus, -astma, työperäinen allerginen ja ei-allerginen keuhkorakkulatulehdus (Ilomäki 2019). Allergia ja astmaoireet ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosikymmeninä (THL 2022). FinTerveys (2017) tutkimuksesta selviää, että 30 vuotta täyttäneistä miehistä 10 % ja naisista 14 % sairastaa astmaa (Jousilahti ym. 2018, 73). Lisääntyneitä allergiaoireita sekä astmaa voidaan selittää kaupungistumisella sekä luonnon monimuotoisuuden heikentymisellä. Ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta ja luonnossa vietetty aika on vähentynyt. Yhteys ja altistuminen monimuotoiseen mikrobistoon on vähentynyt, mikä voi vaikuttaa allergiaoireiden sekä astman kehittymiseen. On huomattu, että erityisesti lapsuuden kodin lähiympäristöllä on suuri vaikutus esimerkiksi allergioiden kehittymiseen, sillä ensimmäisinä elinvuosina immuunijärjestelmä kehittyy voimakaimmin. (Haahtela ym. 2017.)

Mielenterveysongelmat ovat koko kansan terveysongelma. FinTerveys (2017) tutkimuksen mukaan naisista 23 % ja miehistä 15 % kokee psyykkistä kuormittuneisuutta. Erityisesti masennusoireet ovat yleistyneet. Masennusoireet ovat erityisen yleisiä työikäisillä naisilla, joista 13 % kärsii masennuksesta vuonna 2017. Suomessa masennusta ilmenee myös kaamosoireiluna, jossa myös naisten oireilu oli miesten oireilua yleisempää. (Suvisaari, Viertiö, Solin & Partonen 2018, 86-89.) Vuonna 2021 osatyökyvyttömyyseläkkeelle ja täysi työkyvyttömyyseläkkeelle jääneiden yleisin syy oli mielenterveysongelmat 33 %. Ensimmäisen kerran vuonna 2019 mielenterveysyyt nousivat yleisimmäksi syyksi jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohi. (Eläketurvakeskus 2022, 15.)

Työikäisten mielenterveyttä kuormittaa stressi ja työstressi. Stressiä voi elämässä aiheuttaa esimerkiksi kiire, perheongelmat, elämänmuutokset ja liiallinen vastuu. Stressiä aiheutuu tilanteessa, jossa käytettävissä olevat voimavarat eivät riitä vastaamaan tilanteen kuormitukseen. Myös työttömyys tai sopimaton työ aiheuttavat stressiä. (Mattila 2022.) Työssä stressiä aiheuttaa tilanne, jossa työn voimavarat ja vaatimukset ovat epätasapainossa. Jos työ vaatii liikaa ja vie voimavaroja enemmän kuin antaa ja stressi pitkittyy, voi pitkällä aikavälillä syntyä työuupumusta. Vaikka stressi

on kehon luonnollinen reaktio, on sillä haitallisia vaikutuksia pitkittyessään. (Työterveyslaitos s.a. a.)

### 2.3 Työikäisten liikkumisen suositukset

WHO määrittelee eri ikä- ja väestöryhmille omat liikkumisen suositukset. Näiden suositusten noudattaminen auttaa pitämään yllä hyvää fyysistä terveyttä. (WHO 2022.) Suomessa UKK-instituutin 2019 julkaisemat uudet liikkumisen suositukset pohjautuvat Englannissa julkaistuun Physical Activity Guidelines Advisory Committee tieteelliseen raporttiin (UKK-instituutti s.a. a). UKK:n liikkumisen suositukset päivittyivät vuonna 2019 liikuntapiirakasta liikuntapyramidiin (kuva 1) ja samalla otettiin käyttöön termi liikkumisen suositus, terveystiikunnan suositusten sijaan. (UKK-instituutti s.a. b.)



Kuva 1. Aikuisten viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti s.a. a)

Kuva 1 havainnollistaa aikuisten viikoittaisia liikkumisen suosituksia. UKK-instituutin (2019) liikkumisen suositusten mukaan aikuisten eli 18-64 vuotiaiden tulisi pitää huoli riittävästä palauttavasta unesta, pitää taukoja paikallaanoloon sekä harrastaa kevyttä liikuskelua esimerkiksi koiran ulkoilusta tai portaiden kävelyä aina, kun sen on mahdollista. Rasittavaa liikkumista tulisi olla viikossa 1 tunti 15 minuuttia tai reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia. Reipasta liikuntaa on kaikki sydämen sykettä nostava liikkuminen esimerkiksi tanssi tai uinti. Jolloin kuitenkin pystyt puhumaan

hengästymisestä huolimatta. Rasittavassa liikunnassa teho kasvaa, jolloin suoritus aika voi olla lyhyempi esimerkiksi juoksu tai pallopelit. Tällöin myös puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Lihaskunto ja liikehallinnan harjoittelua suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelu tarkoittaa suurien lihasryhmien kuormittamista sekä tasapainon haastamista. (UKK-instituutti s.a. a.)

## 2.4 Työikäisten liikunnan harrastaminen

Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinnSoren (2020) mukaan 60,9 % yli 20 vuotiaista suomalaisista liikkuu liian vähän terveysliikunnan suosituksen mukaan (Parikka ym. 2020.) FinTerveys 2017-tutkimuksen tuloksista selviää, että 30-64 vuotiaista suomalaisista yli 65 % harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Tämä tarkoittaa sitä, että vajaa kolmannes työikäisistä ei liiku vapaa-ajallaan ollenkaan. (Borodulin ym. 2018, 41.)

KunnonKartta 2017 väestötutkimuksen tuloksista selviää, että keskimäärin työikäiset suomalaiset viettävät istuen suurimman osan valveillaoloajastaan. Kestävyysliikunta suosituksiin yltää ainoastaan viidesosa ja keskimääräinen liikunnan määrä on alle tunnin. (Husu ym. 2018, 54.) Historiassa fyysisyys on ollut osa työntekoa. Kaupungistumisen ja työnkuvien muuttuessa on työn luonne muuttunut vähemmän fyysiseksi. Tekniikan kehitys vähentää ihmisiltä fyysisiä työtehtäviä kuten myös fyysisiä kotitöitä. Elämäntapa on muuttunut istuvammaksi ja tällä tiedetään olevan terveyden kannalta negatiivisia vaikutuksia. Ihminen on tehty liikkumaan ja fyysistä aktiivisuutta tarvitaan säännöllisesti. Koska työmaailman kehitys on selvästi työn fyysisyyden väheneminen, tulee ihmisten paikata tämä muutos vapaa-ajalla. (ISCA 2015, 11, 13.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan 19-65 vuotiaiden suomalaisten suosimia liikuntapaikkoja ovat kevyenliikenteenväylät sekä ulkoilureitit. Kevyenliikenteenväyliä käyttää 25 % ja ulkoilureittejä kuten latuja, pururatoja ja vaellusreittejä 21%. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 14-16.) Suosituimpia lajeja ovat kävely, kuntosaliharjoittelu ja pyöräily (Blomqvist, Hakamäki, Laine, Mononen & Mäkinen 2019, 17).

Suuri osa suomalaisista käyttää luontoa liikkumisympäristönä. Sitran suomalaisten luontosuhteen kyselytutkimuksen mukaan suomalaisista 37 % liikkuu luonnossa useamman kerran viikossa ja jopa 12 % päivittäin, 16 % liikkuu luonnossa kerran kuussa tai harvemmin (Kantar TNS 2021, 8). Metlan julkaisussa (2010) selviää, että työikäiset eivät ulkoile niin paljon, kuin he haluaisivat ja yleisimpänä syynä tähän on ajanpuute. Niistä, jotka kokivat ulkoilulle olevan esteitä yli 50 % nimesivät syyksi, ettei aikaa ulkoiluun ole riittävästi. Niille, jotka eivät olleet viimeiset 12 kuukauden aikana ulkoilleet ollenkaan tärkeimpänä syynä oli, ettei huono terveys tai kunto salli ulkoilua. (Sievänen & Neuvonen 2010, 77-78.)



### 3 Luontoliikunta

Terveyskirjaston määritelmän mukaan terveystoimintaa on kaikki fyysinen aktiivisuus, joka parantaa terveyttä ja on hyväksi hyvinvoinnillemme. Terveystoiminta on kohtuullisen kuormittavaa ja usein säännöllistä ja jatkuvaa. Jokainen voi harjoittaa terveystoimintaa itselle mieluisalla tavalla. (Laukka 2022.) Luontoliikunta on yksi terveystoiminnan muodoista (Mansikkaviita 2019, 14). Luontoliikunta yhdistää sekä liikunnan- että luontoympäristön tarjoamat hyvinvointi- ja terveystoimintavaikutukset. Luontoliikunta käsittää luonnon virkistyskäytön sekä ulkoilun. (Luontoon.fi s.a. b.) Terveystoiminnasta puhuttaessa käytetään ulkoilu-termiä. Ulkoilu käsittää lihasvoimin vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista ulkoilussa. Luonnon virkistyskäyttö sisältää myös moottorikäyttöisillä ajoneuvoilla liikkumisen. Myös luonnossa oleilu katsotaan ulkoiluksi. Usein ulkoilu tapahtuu oman kodin tai vapaa-ajan asunnon lähistöllä. Kuitenkin jokamiehen oikeuksilla voi ulkoilla lähes kaikkialla. Lähimetsät, taajamat, kuntien virkistysalueet tarjoavat mahdollisuuden luontoliikunnan harrastamiseen. (Sievänen & Neuvonen 2010, 12-13.)

Luonnolla on monipuoliset vaikutukset terveytemme. Luonnossa liikkuminen lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita. Luonnon hyvinvointivaikutukset voi havaita eri aistien kautta ja pelkkä oleilu luonnossa riittää tuomaan positiivisia hyvinvointivaikutuksia. Luontoliikuminen on mahdollista kaikkina vuodenaikoina ja luonnon vaihtelevuus kannustaa reippaaseen liikkumiseen kaupunkiympäristöä paremmin. Eri vuodenaikoina luonnossa voi harrastaa erilaisia liikkumisen muotoja kuten kesällä ja keväällä patikointia ja suunnistusta, syksyllä sienestystä ja talvella lumikenkäilyä. Lähiviherialueet sijaitsevat lähellä asuin ympäristöjä ja näiden hyödyntäminen on edullinen sekä kestävä vaihtoehto. (UKK-instituutti s.a. d.)

#### 3.1 Suomalaisen luontosuhde

Ilmaston lämpeneminen, jäteongelmat, ylikulutus sekä luonnon monimuotoisuuden väheneminen ovat maailmanlaajuisia ongelmia. "Ekologisella jälleenrakennuksella on kiire" on yksi Sitran vuonna 2020 nimeämistä megatrendeistä. (Sitra 2020, 13.) Suomalaisista 79 % on huolissaan luonnon tilasta ja sen monimuotoisuuden heikkenemisestä. 67 % on sitä mieltä, että luontokadon pysäyttäminen on jokaisen ihmisen vastuulla ja 71 % ajattelee, että yhteiskunnan tärkeimpiä tehtäviä on luonnon monimuotoisuuden turvaaminen. (Kantar TNS 2021, 9, 12.)

Sitran (2021) suomalaisten luontosuhteen kyselystä selviää, että suurimmalle osalle suomalaisista luonto on tärkeä tai vähintään melko tärkeä. Vain 2 % ei pidä luontoa ollenkaan tärkeänä. Luonnosta saadut aineettomat hyvinvointihyödyt ovat merkittäviä, esimerkiksi kiireisen arjen vastapainoksi luonnosta haetaan palautumista ja rauhoittumista. Luonnosta koetaan saatavan myös energiaa, virkistystä sekä henkistä hyvinvointia. (Kantar TNS 2021, 4, 8.)

Metlan työraportin 52 mukaan 95 %:lle Helsingin ja Tampereen asukkaista luonnolla on vähintään kohtalainen merkitys. Luonnon läheisyydellä on kaupungistumisesta huolimatta merkitystä asumiseen sekä vapaa-aikaan liittyvissä toiveissa. Kaupunkiympäristöt eivät voi tarjota hiljaisuutta ja oikean metsän tuntua, siksi luontoon lähdetään usein kauemmaksi. Myös lähiviheralueiden käytöllä on psyykkiseen hyvinvointiin positiivisia vaikutuksia, minkä takia viheralueisiin tulisi panostaa ja niiden tulisi olla helposti saavutettavissa. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 74.)

Suomalaisista 96 % harrastaa jotain ulkoilulajia ja lähimetsä on keskimäärin 700 metrin päässä kodistamme (Suomen Latu s.a. b). Yli kolmannes suomalaisista liikkuu luonnossa useamman kerran viikossa (Kantar TNS 2021, 32) ja yli 30 % suomalaisten kaikesta vapaa-ajan liikunnasta sijoittuu luontoympäristöön, kuten kodin lähimetsiin tai vapaa-ajan asunnon lähelle (Korpela & Paronen 2010, 87). Luonnossa virkistäytyminen on osa vapaa-aikaa ja sen käyttö perustuu yksilön kiinnostukseen. Luonnossa oleilulla ja liikkumalla ihmiset rentoutuvat, kehittävät itseään ja viettävät aikaa muiden ihmisten kanssa. Luonnossa liikkumiseen ja siellä oleiluun vaadittavia taitoja opitaan usein jo lapsena ja myös suhde ulkoiluun kehittyy jo nuorena. (Sievänen & Neuvonen 2010, 7.) Lapsuudessa saadut luontokokemukset säilyvät läpi elämän muistettavina huippukokemuksina (Sitra 2013, 4).

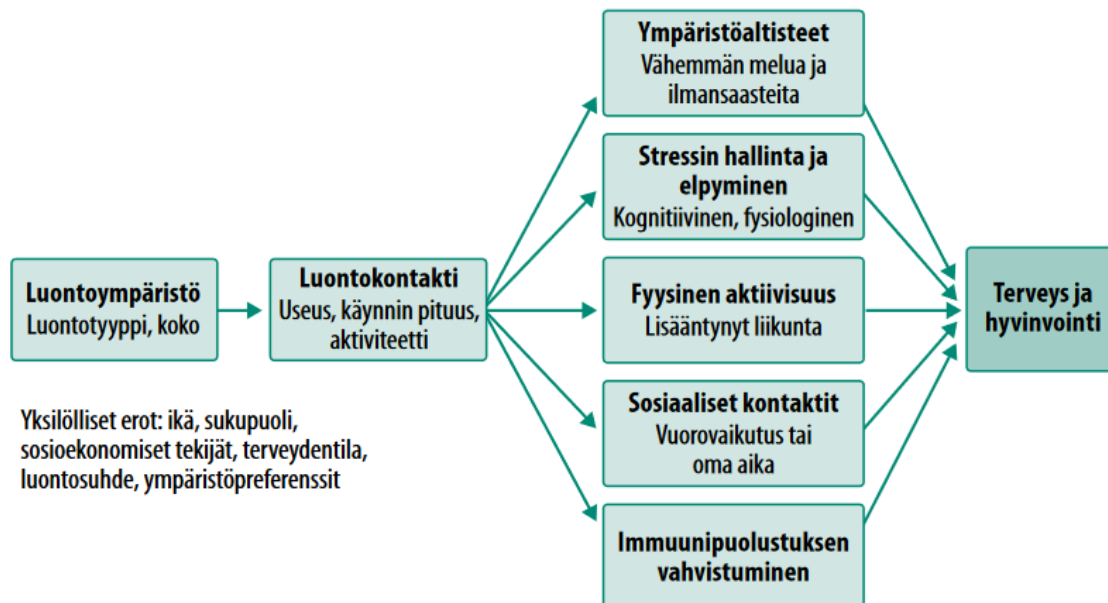
Tutkimustuloksista on nähtävissä, että koulutuksen taso ja sosioekonominen asema, ikä ja sukupuoli vaikuttavat ihmisten luontosuhteeseen, luonnon tärkeäksi kokemiseen ja siellä liikkumisen määrään (Kantar TNS 2021; Sievänen & Neuvonen 2010, 37). Yli 65-vuotiaat kokevat luonnon enemmän tärkeäksi kuin nuoremmat ja korkeasti koulutetut tärkeämmäksi kuin peruskoulutetut (Kantar TNS 2021, 8). Yksin asuvat ulkoilevat vähemmän kuin pariskuntana asuvat. Korkeammin koulutetuista suurempi osuus ulkoilee verrattuna vähemmän koulutettuihin ja sama todetaan työsäkävistä verrattuna työttömiin. (Sievänen & Neuvonen 2010, 37.) Luonnossa liikkuminen on ilmainen liikkumisen muoto ja kaikilla on mahdollisuus siihen vähintään asuinalueen lähiviheralueilla tai lähiluonnossa. Suomessa metsät ovat melko hyvin kaikkien saavutettavissa, myös esteettömiä luontoreittejä ja -kohteita löytyy ja rakennetaan jatkuvasti lisää. (Mansikkaviita 2016, 19.)

### **3.2 Luonnon terveysvaikutukset**

Säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta ihmisen fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen terveyteen. Säännöllinen liikunta ehkäisee mm. useita kansansairauksia kuten 2-tyyppin diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, stressiä ja masennusta. (UKK-instituutti s.a. c.) Liikunta vaikuttaa välittömästi vireyteen ja voi kohentaa mielialaa. Liikunnan ollessa säännöllistä ja riittävää lisääntyvät positiiviset vaikutukset stressiin ja mielialaan, ja myös sairauksia ehkäisevät vaikutukset voidaan saavuttaa. (UKK-instituutti s.a. c.)

Liikunnan määrää voidaan kasvattaa liikkumalla luonnossa. Luonto on liikuntapaikkana monipuolinen. (Alapappila 2019.) Luonnon vaihteleva maasto houkuttelee liikkumaan. Kannot, juurakot, alaja ylämäet haastavat liikkujaa kaupunkiympäristöä enemmän. Vuodenajat tuovat vaihtelua siihen, mitä liikuntamuotoja luonnossa voi harrastaa. (UKK-instituutti s.a. d.) Luonnossa liikkussa huomio kiinnittyy suorituksen sijasta ympäristöön ja liikuntasuoritus voidaan kokea kevyempänä kuin saman tehokkuuden harjoitus sisätiloissa. (Alapappila 2019.) Jo 20 minuuttia luonnossa riittää terveysvaikutusten saavuttamiseen kuten stressin vähenemiseen sekä vastustuskyvyn vahvistumiseen. Luonnossa ollessa kortisolini eli stressihormonin määrää veressä vähenee ja valkosolujen määrä nousee, mikä vahvistaa vastustuskykyä. (Sitra 2013, 3; Kuva 2.) Luonnossa liikkuminen vaikuttaa myös unenlaatuun positiivisesti (UKK-instituutti s.a. d.).

Metsä on suomalaisten suosituin luontoympäristö ja sitä meiltä löytyy paljon (Tyrväinen ym. 2018, 1397). Luonnon vaikutukset hyvinvointiin ovat monen asian summa (kuva 2.) Liikunnalla jo itsessään on terveysvaikutuksia ja kun se tapahtuu luonnossa, voidaan myös luonnon tarjoamat terveyshyödyt kuten stressin väheneminen, palautumisen kokemukset ja koetun terveyden parantuminen saavuttaa (Tyrväinen ym. 2018, 1397). Aistien kautta (näkö-, kuulo- ja hajuaisti) luontoympäristö vaikuttaa suoraan stressiä lieventävästi. Luonnossa liikkuminen lisää myös fyysisen aktiivisuuden sekä sosiaalisten kontaktien määrää, jotka tuottavat välillisesti hyvinvointia. (Korpela 2014, 32.)



Kuva 2. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten mahdolliset mekanismit (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1398)

Luonnossa liikkuminen vaikuttaa vastustuskykyyn positiivisesti vahvistamalla immuunipuolustusta (kuva 2.) Varhaislapsuudessa tulisi olla kontaktissa ympäristöön ja luontoon, jolloin mikrobit pääsevät vaikuttamaan immuunipuolustuksen kehittymiseen. Immunitetin eli vastustuskyvyn tarkoitus on torjua kehon ulkopuolisia taudinaiheuttajia. (Anttila 2021.) Ollessamme yhteydessä luonnon monipuoliseen mikrobistoon myös kehomme puolustusjärjestelmä vahvistuu ja toimii niin kuin sen kuuluu. Kaupungistuminen ja liika puhtaus ovat vähentäneet yhteyttämme luontoon. Bakteerien määrä kehossamme köyhtyy luontokontaktien vähentyessä ja tällä on vaikutus immuunipuolustukseen. (Haahtela 2014, 21.)

Luonnon terveysvaikutusten tutkimisen haaste on terveysvaikutusten mekanismien tunnistaminen (Talent Valencia 2013, 17). Monet luontoliikunnan hyödyt johtuvat lisääntyneestä fyysisestä aktiivisuudesta eivätkä suoraan luonnosta (Alapappila 2019). Haasteena on mittauksen toteuttaminen ihmisten vapaa-ajalla, jolloin ei voida olla varmoja laskeeko pulssi ja sitä myötä stressi johtuen luonnossa oleilusta vai siitä, että ihminen viettää vapaa-aikaa. (Talent Valencia 2013, 17.) Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu paljon ja tutkittua tietoa luontoliikunnan vaikutuksista esimerkiksi mielialan kohentumiseen löytyy (Alapappila 2019).

### 3.2.1 Psykkiset terveysvaikutukset

Luonnossa oleskelulla on vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa oleskelu sekä kaupunkien sisäisillä, että kaupunkien ulkopuolisilla viheralueilla lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita. (Tyrväinen ym. 2007, 73.) Luontokokemukset vähentävät stressiä ja voivat auttaa unohtamaan arjen huolet, jolloin mieliala kohenee (Mielenterveystalo s.a. a). Jos kaupunkilainen käyttää lähiviheralueita yli viisi kertaa kuukaudessa tai kaupungin ulkopuolisia luontokohteita 2-3 kertaa kuukaudessa, voi selvät terveysvaikutukset havaita (Tyrväinen ym. 2007, 73). Kun yli puolet työtai opiskelumatkasta kulkee puistojen, taajamametsien tai muiden viheralueiden kautta, on sillä positiivisia tunteita lisäävä vaikutus (Tyrväinen ym. 2007, 74). Kansallispuistojen kävijöille toteutetun kyselytutkimuksen vastauksista selviää, että pidempään kansallispuistossa aikaa viettäneet kokivat enemmän terveyshyötyjä kuin päiväkävijät. Vierailuilla koettiin olevan eniten pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvoinnin psyykkiseen osa-alueeseen. (Kaikkonen ym. 2014, 38, 41.)

Metlan työraportin (212) tuloksista selviää, että luontoharrastuksista saadaan enemmän mielihyvää verrattuna muihin vapaa-ajan harrastuksiin (Korpela & Paronen 2010, 129). Luonnossa liikkuminen koetaan virkistävänä ja elvyttävänä (Kuuluvainen & Sarén 2016, 15). Metlan työraportin vastauksien mukaan 40 %:lla vastanneista viimeisin liikuntakerta sijoittui luontoon kodin tai vapaa-ajan asunnon lähelle tai muuhun luonnonympäristöön. (Korpela & Paronen 2010, 129.)

### 3.2.2 Fyysiset terveystvaikutukset

Luonnossa liikkumisella ja oleilulla on verenpainetta sekä sykettä alentava vaikutus (Talent Valencia 2013, 14). Luonnon rentouttava vaikutus poistaa lihasjännitteitä ja voi auttaa fyysisiin oireisiin kuten kiputiloihin. Jo 15-20 minuutin oleskelu luonnossa laskee verenpainetta. (Mielenterveystalo s.a. a.) Luontoliikunnan monet fyysiset hyödyt johtuvat lisääntyneestä liikunnan ja aktiivisuuden määrästä. Kaikki liikunta on terveydelle hyväksi mutta luontoliikunta erityisesti lisää hyvinvointia sisäliikuntaa tehokkaammin. (Sitra 2013, 15.) Tutkimuksessa, jossa yhdistettiin harjoittelu sekä maisemakuvien katsominen selviää, että liikunta vihreässä ympäristössä vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen ja laskee verenpainetta tehokkaammin kuin pelkkä liikunta. Tutkimuksessa miellyttävä maalaismaisema oli tehokkain laskemaan verenpainetta ja se vaikutti positiivisesti itsetuntoon. (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin 2005, 333.)

Luonto kehittää aistejamme ja koemme luontoa niiden kautta (Tyrväinen ym. 2018, 1398). Näköaisti kehittyy, kun katsetta joutuu vaihtamaan etäisyyksiltä toisille, kuuloaisti kehittyy tunnistaessaan ääniä laajalla skaalalla, tasapaino kehittyy vaihtelevassa maastossa ja haju- sekä tuntoaisti taas saavat erilaisia ärsyksiä (Sitra 2013, 11). Kaikkien aistien ollessa mukana luontokokemukset tuottavat kokonaisvaltaisen hyvänolontunteen, joka jatkuu pitkään luonnossa oleilun jälkeen (Luontoon.fi s.a. f). Aistien kautta luonnosta saadut terveyshyötyjen toimintamekanismit ovat tahdosta riippumattomia ja siksi myös yksilöllisiä (Tyrväinen ym. 2018, 1398). Aina ei tarvitse päästä luontoon vaan esimerkiksi luonnonääniä kuuleminen voi vaikuttaa mielialaan positiivisesti ja jopa vähentää kipuja (Mielenterveystalo s.a.). Luontokuvien katselu voi auttaa toipumaan nopeammin ja vähentää kipulääkkeiden tarvetta (Sitra 2013, 8).

Luonto on ympäristönä houkutteleva ja motivoi liikkeellelähtöön useammin (Mielenterveystalo s.a. a). Liikunnan harrastamisen kertojen määrä lisääntyy, kun luonto on lähellä. Liikunta luonnossa ei tunnu niin raskaalta kuin harjoittelu sisällä. Liikunnan teho ulkona luonnossa voi jopa huomaamatta olla kovempi kuin sisällä tehdyssä samassa harjoittelussa. Mikäli asuinalueen lähellä on puistoja tai metsiä, tulee liikkeelle lähdettyä helpommin. Liikkumattomuus on Suomessa kansanterveydellinen ongelma. Jos luonto voi toimia motivaationa liikkumisen lisääntymiselle, on sillä monia positiivisia vaikutuksia terveyteen, kuten sairauksien ehkäisy ja parempi henkinen hyvinvointi. (Talent Valencia 2013, 14-15.)

### 3.2.3 Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Luonnossa oleilu lisää positiivista suhtautumista itseensä sekä muihin ihmisiin (Mielenterveystalo s.a. a). Luontokokemus voi olla sosiaalinen ja toteutettu yhdessä muiden ihmisten kanssa (Kuuluvainen & Sarén 2016, 10). Tällöin voi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä on yksi ihmisen

psykologista perustarpeista koetun autonomian ja pätevyyden rinnalla. Ihmiset pyrkivät täyttämään näitä perustarpeita jokapäiväisessä elämässä ollessaan yhteydessä ympäröivään maailmaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.) Sitran teettämässä suomalaisten luontosuhteen selvityksessä 22 % vastaajista ilmoitti, että luonto tarjoaa heille yhteistä tekemistä toisen kanssa esimerkiksi harrastuksen merkeissä (Kantar TNS 2021, 56).

### 3.3 Suomen luonto liikuntaympäristönä

Suomen luonnon erityispiirteenä on neljä erilaista vuodenaikaa. Luonto muovautuu vuodenaikojen mukaan ja tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia ulkoilla ja harrastaa. "Suomessa luonto koostuu kaupunkiluonnosta, metsätalousmetsistä, järvien eliöyhteisöistä, ojitetuista soista ja viljellyistä alueista" (Suomen luonto -lehti s.a.). Suomessa iso osa metsistä on talouskäytössä mutta myös koskemattomaa metsää löytyy paljon. Suojelualueilla metsät on rauhoitettu talouskäytöltä ja näillä alueilla on monia retkeilijöiden suosimia virkistysalueita. (Suomen luonto -lehti s.a.)

Metsähallitus on valtion liikelaitos ja heidän tavoite on "luonnon arvon ja yhteisen varallisuuden vastuullinen kehittäminen yli sukupolvien" (Metsähallitus s.a. c). Monien muiden tehtävien ohella Metsähallitus ylläpitää luonto- ja eräpalveluita. Luontopalveluihin kuuluu muun muassa maksuttomien retkeilypalveluiden tarjoaminen ja luonnonsuojelualueiden ylläpito (Metsähallitus s.a. b). Luontoon.fi sivustolle on koottu tietoa retkeilystä, retkipaikoista ja muista luontokohteista. Retkikartta sivustolta löytää sekä Metsähallituksen, että kuntien retkikohteiden kartat ja palvelut. Molemmat sivustot ovat Metsähallituksen ylläpitämiä. (Luontoon.fi s.a. b.)

Suomessa Metsähallitus pitää yllä myös esteettömiä luontoreittejä. Esteettömillä reiteillä luonnossa liikkuminen on mahdollista soveltavaa liikuntaa hyödyntäville. (Luontoon.fi s.a. c.) Suomessa on jopa miljoona ihmistä, jotka tarvitsevat soveltavaa liikuntaa (Mansikkaviita 2019, 7). Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat ne ihmiset, joiden on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja liikunta vaatii soveltamista. Esteenä voi olla vamma, sairaus, toimintakyvyn heikentyminen tai sosiaalinen tilanne. (SoVeli ry s.a.) Esteettömillä luontoreiteillä liikkuminen onnistuu kelaamalla pyörätuolilla tai muulla apuvälineellä ja ne ovat usein rakennettuja. Vaativilla esteettömillä luontoreiteillä tarvitaan avustajaa, maasto on haastavampaa ja usein luonnonmukainen. (Luontoon.fi s.a. c.) Luontoon.fi reittihausta on mahdollista etsiä esteettömiä reittejä. On kuitenkin hyvä tarkistaa tarkempi reittikuvaus varmistaakseen reitin soveltuvuuden, koska esteettömyys on yksilöllistä. (Luontoon.fi s.a. c.) Metsähallitus on koordinoanut ja toteuttanut yhdessä SoVeli ry:n kanssa Rohkeasti luontoon (2015) ja Polku luontoon (2017) -hankkeet. Hankkeissa kehitetään luontoliikuntaa soveltavan liikunnan näkökulmasta ja tärkeimpänä teemana on luontoliikunnan mahdollistaminen kaikille. Hankkeiden tavoitteena on tasavertaistaa luontoliikuntaa ja rohkaista erilaisia ihmisiä liikkumaan luonnossa. (Mansikkaviita 2019, 4-7; Mansikkaviita 2016, 3.)

Luonnossa voi harrastaa monipuolisesti eri lajeja ja aktiviteetteja. Suomen Ladun nettisivuilta on löydettävissä kattavasti tietoa kolmestatoista eri ulkoilulajista kuten frisbeegolf, geokätköily, hiihto, lumikenkäily, maastopyöräily, kävely. (Suomen Latu s.a. a.)

Jokamiehenoikeuksilla suomalaisilla on mahdollisuus käyttää luontoa ja liikkua metsissä. Luonnossa oleiluun, liikkumiseen, uimiseen tai esimerkiksi marjastamiseen ei tarvita maanomistajan lupaa, kunhan siitä ei aiheudu haittaa tai häiriötä. Luonnonsuojelualueilla voidaan jokamiehen oikeutta rajoittaa, kuten majoitusta tai liikkumista tietyillä alueilla, jotta alueen suojelutavoitteet voidaan saavuttaa. (Luontoon.fi s.a. a.)

Kun luontoon lähtee, tulisi retkietiketti olla hallussa. Luontoon.fi (s.a. e.) sivustolta löytyvä retkietiketti sisältää seuraavat viisi kohtaa:

- Kunnioita luontoa.
- Suosi merkittyjä reittejä.
- Leirydy vain sallituille paikoille.
- Tee tulet vain sallituille paikoille.
- Älä roskaa.

Retkietiketin mukaan luontoa tulee kunnioittaa ja se tulee ottaa huomioon kaikessa omassa toiminnassa. Luontoa ei saa vahingoittaa ja sen eläimille pitää antaa pesimärauha. Eläimiä ei myöskään tulisi ruokkia. Kun luonnossa liikkuu, tulee käyttää merkittyjä reittejä ja välttää näiltä reiteiltä poistumista. (Luontoon.fi s.a. e.) Retkeily on ollut jo pitkään nouseva trendi ja koronapandemia voimisti sitä, lisäämällä kotimaan matkailua ja retkeilyä (Metsähallitus 2021). Suuret kävijämäärät luonnonpuistoissa ja suojelualueilla kuluttavat maastoa. Kun luonnossa majoittuu, tulee selvittää, missä se on kyseisellä alueella sallittua. Hyvän retkietiketin mukaista on huomioida muut leiriytyjät ja suurten ryhmien tulee varata itselleen leiriytymispaikka tai ilmoittaa tulostaan. Tulenteossa tulee huomioida maanomistajan lupa, sillä se ei kuulu jokamiehenoikeuksiin. Tulet tulee tehdä merkityille ja hoide- tuille tulentekopaikoille, pois lukien Lappi, Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu ja Pohjois-Karjala, joissa Metsähallituksen päätöksellä on lupa tehdä tulet maastoon, jos alle puolen kilometrin päässä ei ole tulentekopaikkaa. Ennen tulentekoa tulee aina tarkistaa, onko metsä ja ruohikkopalovaroitus voimassa, tällöin tulenteko on kielletty myös monilla tulentekopaikoilla. Omat roskat tulee tuoda luonnosta pois. Retkeilijästä ei tulisi jäädä jälkeäkään luontoon. Pois kannettavan roskan määrää ja painoa voi vähentää pakkaamalla eväät uudelleensuljettaviin pusseihin ja näin välttää turhaa pakkausjätettä. (Luontoon.fi s.a. e.)

## 4 Oppaan tuottaminen

Opas työikäisille: luontoliikuntavinkkejä ja luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella on tehty vastaamaan työikäisten liikkumattomuuden haasteeseen. Oppaan käyttäjät saavat itselleen konkreettisia ja helposti toteutettavia vinkkejä, joilla lisätä liikunta ja luontokontaktien määrää omassa arjessa. Vinkit pohjautuvat teoriapohjassa esiteltyyn tutkittuun tietoon luonnon ja liikunnan hyvinvointivaikutuksista.

### 4.1 Työn toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä. Kuntayhtymä on aloittanut toimintansa vuonna 2017 ja sen jäsenkunnat ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, liitti, Kärkölä, Lahti, Myrskylä, Orimattila, Padasjoki, Pukkila ja Sysmä (Päijät-sote s.a.). Kuntayhtymä järjestää voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti jäsenkunnilleen erikoissairaanhoidon, ensihoidon sekä hoitaa muut tehtävät, mitkä lainsäädännössä on määrätty. Kuntayhtymän tehtävänä on myös järjestää sosiaali- ja perusterveydenhuolto sekä ympäristöterveydenhuolto ja eläinlääkintähuollon palvelut niiltä osin, kun jäsenkunnat ovat vastuuta kuntayhtymälle siirtäneet. (Päijät-sote 2019.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat työikäiset ihmiset. Tässä työssä työikäisiksi määritellään 18-64 vuotiaat. Täysi-ikäisyys alkaa Suomessa henkilön täyttäessä 18 vuotta, ennen tätä on henkilö vaa- jaavaltainen (Finlex). Eläkeikä alkaa Suomessa porrastetulla taulukolla syntymävuoden mukaan. Esimerkiksi jos olet syntynyt vuonna 1970, on alin eläkeikäsi 68 vuotta 8 kuukautta, jolloin voit aikaisintaan jäädä vanhuuseläkkeelle. (Työeläke.fi 2022.)

Työn tuotos eli opas tulee Lahden kaupungin ylläpitämän kansalaisopisto-Wellamon käyttöön. Wellamo-opisto toimii Päijät-Hämeen alueella ja järjestää vuosittain kursseja ja koulutuksia kaikenikäisille. Opistolla voi muun muassa opiskella kieliä, kuvataiteita sekä musiikkia. (Lahti s.a.) Wellamo-opistolla on käynnistynyt syksyllä 2022 työikäisten Luontoaskel terveyteen -hyvinvointivalmennus kurssi. Kurssi tarjoaa tietoa luonnon yhteydestä hyvinvointiin ja välineitä arkeen, joilla voi parantaa omaa terveyttä ja samalla ympäristön hyvinvointia. Kurssi sisältää luentoja, keskustelua, ryhmäta- paamisia ja käytännön harjoituksia. (Wellamo-opisto 2022.) Opas ei ole ehdoton osa Wellamo- opiston kurssia, jolloin oppaan tekemiseen on melko vapaat kädet. Opas toimii kurssilaisten yhtenä työkaluna, jonka avulla he voivat lisätä liikuntaa sekä luonnossa vietettyä aikaa omassa arjessa. Opinnäytetyö valmistuu marraskuussa 2022, joten opas ehtii syksyllä 2022 alkaneen kurssin käyttöön. Syksyn kurssi päättyy joulukuussa. Keväällä 2023 järjestetään samalla teemalla toinen kurssi, jossa opasta voidaan hyödyntää. Opasta tulee myös Lahden seudun liikuntaneuvonnan käyttöön. Liikuntaneuvonta voi käyttää opasta neuvontatyössä, ja tarjota sitä työkaluksi



asiakkailleen, joiden tulisi lisätä liikunta ja joita luonto näkökulma kiinnostaa ja motivoi. Opasta voidaan kehittää saadun palautteen perusteella paremmaksi ja toimivammaksi kokonaisuudeksi.

## 4.2 Työn tarpeellisuus

Opinnäytetyö vastaa alla avattuihin yhteiskunnallisen tason terveysongelmiin. Tarkoituksena on vaikuttaa terveysongelmien syntyyn ennaltaehkäisevästi lisäämällä liikunnan ja luontokontaktien määrää, jotka suojaavat yksilöä sairauksilta.

Yhteiskuntamme terveyshaasteita ovat yleistyvät kansansairaudet, liikkumattomuus, istuva elämäntyyli ja ylipaino. Ja näitä kaikkia vahvistaa ikääntyvä väestörakenne. Työmme ei ole enää niin kuormittavaa ja fyysistä kuin ennen, joten nyt liikkuminen tulee tehdä omalla vapaa-ajalla. Liikkumattomuus, passiivisuus, istuminen ja huono fyysinen kunto aiheuttaa Suomessa yhteiskunnalle valtavat vuosittaiset kustannukset. Passiivisuus ei ole haitaksi vain yhteiskunnalle vaan myös yksilön omalle terveydelle. Säännöllisellä liikunnalla on merkittäviä terveyshyötyjä ja se vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun. Säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään kansansairauksia kuten diabetesta, sepelvaltimotautia, aivohalvausta ja erityyppisiä syöpiä sekä mielenterveys ongelmia. (WHO 2022; Vasankari & Kolu 2018, 57; Talent Valencia 2013, 14-15; Kilpi 2018, 1.)

Resurssien ylikulutus, jäteongelmat ja luontokato ovat ihmisen toiminnasta aiheutuneita. Ilmastonmuutos on käynnissä ja sen hillitsemiseksi tulisi arjen ratkaisuisissa huomioida myös ympäristö. Jo käynnissä olevaa ilmastonmuutosta ei voida perua, mutta se voidaan pysäyttää, jos toimitaan nyt. Yksilöiden tulisi ottaa ympäristö huomioon omassa toiminnassaan. Tarvitsemme arkeen toimintatapoja ja käytänteitä, jotka helpottavat vastuullisia valintoja samalla tukien terveellistä elämäntapaa. (Sitra 2020,13,15; Päijät-sote 2021.) Samalla kun halutaan ratkaista ihmisten terveysongelmat, tulee ratkaisuisissa huomioida ympäristö ja sen hyvinvointi. Opinnäytetyö ottaa huomioon myös nämä haasteet.

Opinnäytetyön tuloksena syntyvä opas on suunnattu työikäisille. Opas vastaa työikäisten liikkumattomuuden ongelmaan. Vähäinen liikkuminen, istuva elämäntyyli, ylipaino ja muut terveysongelmat ovat työikäisten ongelmia ja keino taistella näitä vastaan on liikunnan lisääminen sekä terveiden elämäntapojen vahvistaminen. Luonnon terveysvaikutukset yhdistettynä liikunnan terveysvaikutuksiin tuo enemmän hyötyä yksilöille. Luonto auttaa ehkäisemään työstressiä, innostaa liikkumiseen huomaamatta ja tuo monia muita terveyshyötyjä.

### 4.3 Työn laadulliset kriteerit

Kun työn tuotos on valmis, arvioidaan sen onnistumista määriteltyjen laadullisten kriteerien avulla, jotka ovat seuraavat:

- Opas vastaa kohderyhmän tarpeisiin.
- Opas on määriteltyjen tavoitteiden mukainen.
- Oppaan rakenne on selkeä, ytimekäs ja se mitä käyttäjä haluaa oppaasta etsiä, on helposti löydettävissä.
- Oppaan ulkoasu on sisältöä tukeva ja houkutteleva.
- Oppaan vinkit perustuvat teoriataustoitukseen ja sen analysointiin/tulkintaan.
- Oppaan vinkit ovat helposti toteutettavia ja käyttäjien saavutettavissa. Eli mikään vinkki ei ole mahdoton toteuttaa johtuen esimerkiksi asuinpaikasta. (Esteettömyys näkökulmaa ei ole huomioitu työn tuotoksessa.)
- Opas on helppo jakaa käyttöön.
- Opasta on mahdollisuus jatkojalostaa käyttäjien kokemusten ja kommenttien perusteella.

### 4.4 Tuotoksen tuottaminen ja lopputuotos

Oppaan tuottaminen lähti liikkeelle sisällön suunnitellulla ja ideoinnilla. Ideoita ja ajatuksia luontoliikunta vinkeistä laitoin ylös opinnäytetyöprosessin edetessä aina kun mieleen tuli. Vinkit ovat sekä omiani että lähteistä saatuihin ideoihin pohjautuvia. Oppaan rakenteen suunnittelua varten tutustuin muihin oppaisiin ja mietin millainen, on hyvä opas. Selkeä rakenne ja tiivis sisältö ovat mielestäni tärkeitä elementtejä. Oppaan ulkoasussa tärkeää on sen houkuttelevuus sekä ulkoasun miellyttävyys, jotta opasta on mukava lukea. Kuvat elävöittävät ja tukevat oppaan sisältöä. Opas tulee sisältämään paljon tekstiä ja informaatiota, joten haaste tulee olemaan tiedon tiivistäminen. Opas, jonka sivut ovat täynnä tekstiä pienellä fontilla ei ole toimiva. Pyrin tiivistämään oppaassa olevan tiedon siten, että opasta on miellyttävä lukea eikä sen perehtymiseen kulu liikaa aikaa, jolloin lukija saattaisi tylsistyä. Wellamo-opistolta sain käyttööni tunnukset, joilla pystyn käyttämään Canva-sovelluksen maksullista Pro versiota. Pro versiossa on enemmän työkaluja sekä kuvia, joita voin hyödyntää oppaan tuottamisessa.



Kuva 3. Oppaan kansi

Oppaan kannessa on oppaan otsikko, tekijän nimi ja Wellamo-opiston logo. Kanteen valitsin suomenluontoa hyvin kuvaavan soisen metsämaiseman. (Kuva 3.) Tätä kuvaa hyödynsin myös oppaan muilla sivuilla, jotta ulkoasussa olisi yhtenäisyyttä. Oppaan kaikissa kuvissa jatkuu luontoteema sekä sama värimaailma.



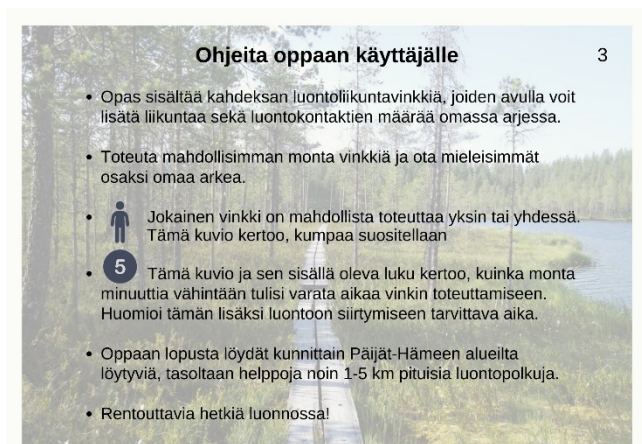
Kuva 4. Oppaan sisällysluettelo

Oppaan sisällysluettelo etenee loogisesti ja sen avulla on helppo löytää etsimänsä kappale (kuva 4). Oppaan sisältö on järjestetty siten, että ensin kerrotaan lukijalle oppaan teemasta eli luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista ja kerrotaan ohjeet, kuinka opas toimii. Seuraavissa kappaleissa on luontoliikuntavinkit ja lopuksi Päijät-Hämeen luontoliikunta mahdollisuudet.



Kuva 5. Miksi luontoliikunta

Oppaan toisella sivulla esittelen ja perustelen sen, miksi luontoliikunta on hyödyksi ihmiselle ja, mitkä ovat sen terveysvaikutukset (kuva 5). Nostan teoriasta mielestäni tärkeimmät ja kiinnostavimmat terveysvaikutukset helposti luettavina nostoina. Jo 20 minuuttia luonnossa riittää tuomaan terveyshyötyjä (Sitra 2013). Tämä fakta tuo luontoliikuntaa helposti lähestyttävämmäksi ja kuvaa hyvin sitä, ettei luontoliikunta tarkoita kahden päivän vaellusretkeä vaan luontoliikunta on matalankynnyksen liikuntaa. Luonnolla on virkistävä ja elvyttävä vaikutus (Kuuluvainen & Sarén 2016, 15). Tämä on kiinnostavaa, sillä yhtä aikaa luonto sekä virkistää eli saa olon energiseksi ja toimeliaaksi että elvyttää eli palauttaa ja rentouttaa. Stressin väheneminen, vastustuskyvyn vahvistuminen, verenpaineen, sykkeen ja lihasjännitysten aleneminen ovat luonnon vaikutuksia fyysiseen terveyteemme ja tuovat luonnon hyödyt konkreettisiksi (Sitra 2013, 3; Talent Valencia 2013, 14; Mielenterveystalo s.a. a.). Sama suoritus luonnossa tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa toteutettuna (Alapappila 2019). Tämä fakta voi herättää sellaisen ihmisen mielenkiinnon, joka ei näe miksi hän sisällä juoksumatolla juoksun sijaan lähtisikin luonnon lenkkipolulle. Luonto lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteuksia (UKK-instituutti s.a. d). Tästä hyötyy jokainen ja mielestäni se on hyvä syy lähteä luontoon.



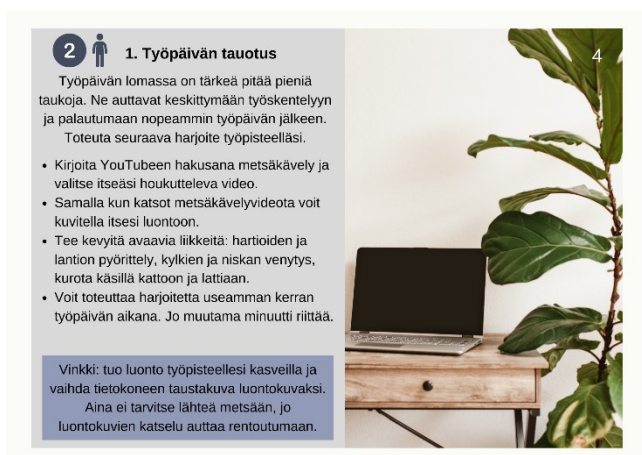
Kuva 6. Ohjeita oppaan käyttäjälle

Oppaan kolmannella sivulla on lyhyet ohjeet oppaan käyttäjälle. Ohjeissa kerrotaan, mitä opas sisältää ja miten oppaan vinkkejä on tarkoitus toteuttaa. (Kuva 6.) Ohjeet pyrin pitämään mahdollisimman lyhyinä ja selkeinä, jotta jokainen lukija jaksaa käydä ne läpi. Ohjeiden lukemisen jälkeen käyttäjät ymmärtävät, että vinkkien joukosta on tarkoitus löytää itselle sopivat eivätkä kaikki vinkit sovi kaikkien arkeen. Kannustan kuitenkin kokeilemaan mahdollisimman montaa vinkkiä, sillä siten on mahdollisuus löytää vinkkien joukosta itselleen mieluisimmat tavat liikkua luonnossa. Tavoitteena on luontoliikunnan siirtyminen osaksi käyttäjien arkea, joko viikoittain tai vaikka kerran kuu-kaudessa.

Opas sisältää kahdeksan vinkkiä. Toimeksiantajan määrittelemä määrä oli enintään kymmenen mikä on sopiva, jottei oppaasta tule liian pitkä. Jokainen vinkkisivu sisältää otsikon, tarpeellisten termien määrittelyt, ohjeet vinkin toteuttamiseen sekä variaatio mahdollisuuksia. Vinkit on järjestetty oppaassa helpoimmasta vaikeimpaan. Eli ensimmäinen vinkki on mahdollisimman helppo toteuttaa eikä vaadi paljon aikaa. Ajankäyttöä oppaassa kuvaa luku otsikon edessä, joka kertoo, kuinka paljon vähintään tarvitaan aikaa vinkin suorittamiseen. Otsikoiden vieressä on ihmiskuvioita joko yksi tai kaksi, mikä kuvaa sitä suositellaanko vinkki toteutettavan yksin vai yhdessä.

#### 4.4.1 Oppaan vinkit

Seuraavaksi esitellään oppaaseen valitut vinkit, perustellaan valinnat, ja kerrotaan, miten niitä on tarkoitus toteuttaa.



Kuva 7. Oppaan ensimmäinen vinkki

Ensimmäisenä vinkkinä on työikäisten kohderyhmälle tärkeä eli vinkki työpäivän tauotukseen (kuva 7). Työpäivien aikana on tärkeä pitää pieniä taukoja työstä. Tauot auttavat palautumaan ja elpymään jo työpäivän aikana. Meitä ei ole suunniteltu tekemään työtä tauotta. (Toppinen-Tanner, Vanhala, Puttonen, Larvi, Vaaranen 2015, 50.) Vinkki sopii erityisen hyvin toimistotyötä tekeville, sillä tarkoitus on, ettei työpäivän keskellä tarvitse lähteä luontoon, joka voi etäisyyden takia olla mado-tonta. Vinkissä luonto tuodaan toimistoon virtuaalisesti. Kirjoittamalla YouTubeen hakusanan met-säkävely löytyy esimerkiksi MIELI ry:n tuottamia virtuaalisia metsäkävely videoita. Videoissa kuu-luu sekä näkyy luonto. Videoista valitaan itselle mieluisin. Jo pelkkä metsäkävely videon katsomi-nen auttaa palautumaan mutta vinkissä siihen lisätään vielä kevyttä liikettä ja venytyksiä. Esimerk-keinä on hartioiden ja lantion pyörittely, kylkien ja niskan venytys sekä kurotus kattoon ja lattiaan. Istumatyötä tekeville tällainen liike on erityisen hyväksi työpäivän lomassa. Harjoitetta voi toteuttaa muutaman minuutin ajan tai pidempään jos haluaa. Vinkki on helposti toteutettavissa, koska se vaatii vain älylaitteen, joka varmasti löytyy jokaiselta. Vinkkiin on liitetty myös ajatus luonnon tuomi-esta omalle työpisteelle. Esimerkiksi huonekasvien avulla tai vaihtamalla tietokoneen taustakuva luontoaiheiseksi. Aina ei tarvitse päästä luontoon, jo luontokuvien katselu auttaa rentoutumaan ja kohentaa mielialaa (Sitra 2013, 15).



**5** **2. Aistiharjoite** **5**

Lähde luontoon tai läheiselle viheralueelle. Jätä puhelin ja kuulokkeet pois. Aikaa tarvitset vain 5 minuuttia ja voit toteuttaa harjoitteen työpäivän lomassa.


1. Ota jokaiselle aistille oma hetki ja sulje tällöin muut aistit sivummalle.
2. Istahda alas, sulje silmät ja tunnustele käsillä ympärilläsi olevaa maastoa.
3. Pidä silmät edelleen kiinni ja kuuntele ympäristöstä kuuluvia ääniä. Tarkenna havainnointi yksittäisiin ääniin ja anna niille hetki aikaa.
4. Avaa silmäsi ja keskity nyt näköaistiin. Anna katseen vaeltaa ympäristössä ja kiinnitä huomio yksittäiseen luontokappaleeseen. Tarkastele tätä ylhäältä alas ja tarkenna katsetta pieniin yksityiskohtiin.
5. Ota lopuksi vielä muutama syvä hengitys nenän kautta ja samalla ime itseesi luonnon tuoksua.

**Opit keskittämään tarkkaavaisuutesi ja siirtämään ajatustulvaa syrjempään. Keskityt hetkeen.**

Kuva 8. Oppaan toinen vinkki

Seuraava oppaan vinkki on aistiharjoite luonnossa (kuva 8). Sain idean vinkistä mielenterveystalo.fi sivustolta, jonne on koottu metsämieliharjoituksia. Harjoitukset on poimittu kirjasta Metsämieli – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Aistiharjoitteen avulla voi oppia keskittämään tarkkaavaisuutta, siirtämään ajatustulvaa syrjempään sekä keskittymään paremmin hetkeen. (Mielenterveystalo s.a. b.) Harjoitteen voi toteuttaa vapaa-ajalla tai työpäivän keskellä, jos taukoon on mahdollisuus ja luontoa löytyy läheltä. Paikkana voi toimia myös kaupungin viherympäristö kuten puisto. Aikaa harjoitteen tekemiseen tarvitsee noin 5 minuuttia ja puhelin sekä kuulokkeet tulee jättää pois, jotta keskittymiselle ei ole häiriötekijöitä. Jokaiselle aistille otetaan oma hetki harjoitteen aikana. Ensimmäisellä kerralla voi harjoitteen toteuttaa täysin ohjeiden mukaisesti mutta, myöhemmillä kerroilla voi harjoitetta toteuttaa itselleen mieluisalla tavalla. Ensimmäisenä otetaan hetki tuntoaistille. Istutaan alas sopivaan paikkaan, laitetaan silmät kiinni ja tunnustellaan käsillä ympäröivää maastoa. Samassa kohtaa voi siirtyä kuuloaistiin ja kuunnella ympäristöstä kuuluvia ääniä. Tarkennetaan havainnointi yksittäisiin ääniin ja annetaan niille hetki aikaa. Tämän jälkeen avataan silmät ja keskitytään näköaistiin. Annetaan katseen vaeltaa ympäristössä ja kiinnitetään huomio yhteen luontokappaleeseen. Tarkastellaan tätä kappaletta ylhäältä alas ja tarkennetaan katsetta pieniin yksityiskohtiin. Lopuksi otetaan muutama syvä hengitys nenän kautta sisään ja suun kautta ulos, samalla hajuaistin avulla imetään ympäristön tuoksua itseemme. Aistien avulla on helppo toteuttaa keskittymistä kehittävä harjoitus. Meditaatio tai yoga, jotka myös harjoittavat mieltä voivat tuntua liian vaikeilta ja niiden kokeilemiseen kynnys olla korkea. Oman kehon aistien kautta voidaan päästä samanlaiseen keskittymisen tilaan ja harjoittaa omaa mieltä. Harjoitteen tarkoitus on oppia keskittämään tarkkaavaisuutta samalla siirtäen ajatustulvaa syrjään. Harjoitteen aikana keskitytään tähän hetkeen.





**3. Lähte luontoon ystävän kanssa**  **30**

Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä hyvinvointimme kannalta ja yhteenkuuluvuuden tunne on perustarpeemme.

Lähde ystävän kanssa kävelyille luontoon. Voit katsoa vinkit luontopoluista oppaan sivulta 14. Jos ystäväsi asuu eri paikkakunnalla, sopikaa yhteinen aika ja soittakaa puhelu. Samalla kerryttää viikoittaista liikunnan määrää ja nautitte luonnosta. Voitte jakaa asioita luontoympäristöstänne videopuhelun avulla.

➔ Aikaa käytettävissä 30 min, lähtekää lähiluontoon tai lenkkipolulle.

➔ Aikaa käytettävissä 1-2 h, valitkaa pidempi luontopolku ja ottakaa mukaan kiikarit tai eväät.

Kuva 9. Oppaan kolmas vinkki

Oppaan kolmantena luontoliikuntavinkkinä on lähteä luontoon ystävän kanssa (kuva 9). Tämän voi toteuttaa kasvotusten ystävän kanssa tai välimatkan ollessa esteenä myös puhelimitse. Videopuhelun välityksellä voi samalla jakaa asioita omista luontoympäristöistä. Jos aikaa on käytettävissä noin 1-2 tuntia, voi lähteä luontopolulle ja ottaa kiikarit tai eväät mukaan. Luontopoluista voi katsoa vinkkejä oppaan sivulta neljätoista. Jos aikaa on hieman vähemmän noin puoli tuntia, voi valita läheisen lenkkipolun tai puiston. Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeä hyvinvointimme kannalta. Ja kun luontoon lähtee yhdessä jonkun kanssa, täytyy sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne, joka on yksi perustarpeistamme (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132). Tämän vinkin toteuttaminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja fyysistä terveyttä. Kävely luonnossa kerryttää viikoittaista liikkumisen määrää, millä on monia terveyshyötyjä. Välittömät vaikutukset liikkumisesta ovat vireyden ja mielialan kohentuminen (UKK-instituutti s.a. c). Sivulle valittujen kuvien avulla haluan välittävän viestiä ja mielikuvaa, että jokainen voi toteuttaa vinkin omalla tasolla ja oman näköisästi.

**5. Ruokaile metsässä**  **30**

Ota valmis ruoka mukaan ja lähde metsään tai valmistu ruoka metsässä retkikeittimellä tai nuotiopaikalla.

Ruokailu on parhaimmillaan jaettu ruuasta nauttimisen hetki. Säännöllisestä ruokarytmistä on tärkeää pitää kiinni myös pidemmillä retkillä.

Vinkkejä <https://retkipaikka.fi/retkiruoka/retkiruokailuun> @retkiruokaa Instagram-tili

**4. Nauti aamukahvi lähimetsässä** **7**

Ota aamukahvit termariin ja suuntaa lähimetsään.

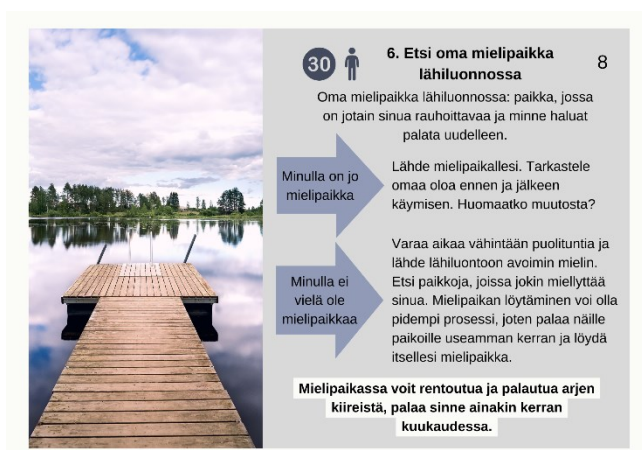
Tästä vinkistä on helppo muodostaa itselleen tapa tai rutiini. Paras aika toteuttaa tämä vinkki on vapaapäivän aamuna, jolloin sinulla ei ole kiire.




Kuva 10. Oppaan neljäs ja viides vinkki



Oppaan neljäs ja viides vinkki ovat sijoitettu samalle sivulle, sillä ne liittyvät samaan teemaan (kuva 10). Neljäs vinkki on ottaa aamukahvi termospulloon ja nauttia se lähimetsässä. Tämä on matalan-kynnyksen vinkki ja helppo toteuttaa. Paras aika vinkin toteuttamiselle on vapaapäivä, jolloin aamulla ei ole kiire. Vinkki suositellaan toteutettavaksi yksin, aamukahvihetki luonnossa voi toimia omana rauhoittumisen hetkenä, jolloin saa aikaa vain itselle. Mutta vinkin voi myös toteuttaa yhdessä. Viidentenä vinkkinä on ruokailu metsässä. Tämä vinkki vaatii vähän enemmän, jos haluaa valmistaa ruuan metsässä retkikeittimellä tai nuotiopaikalla. Mutta vaihtoehtoisesti voi ottaa valmiin ruuan eväsrasiaan mukaan ja mennä syömään se lähiluontoon. Tätä vinkkiä suositellaan toteutettavaksi yhdessä, sillä ruokailu on parhaimmillaan yhdessä jaettu ruuasta nauttimisen hetki. Sivun alareunassa on linkki retkipaikan verkkosivuille sekä @retkiruokaa Instagram tili. Niistä saa hyviä vinkkejä sekä inspiraatiota, jos innostuu retkiruokailusta ja ruuan valmistamisesta maastossa. Tämä vinkki tuli itselleni mieleen ensimmäisenä, kun opasta suunnittelin. Jokaisen ihmisen pitää syödä, joten vinkki sopii koko kohderyhmälle. Aamukahvin tai teen nauttiminen on myös monella arjessa jo tapana, joten se voi olla monen käyttäjän mieleen ja tuntua helpolta toteuttaa. Vinkkien toteuttamisen helppous on yksi oppaan tavoitteista.



Kuva 11. Oppaan kuudes vinkki

Oppaan kuudentena vinkkinä on etsiä lähiluonnosta oma mielipaikka (kuva 11). Mielipaikka on sellainen paikka luonnossa, jossa on jotain itseään rauhoittavaa ja miellyttävää ja sinne haluaa palata uudelleen. Mielipaikka voi olla esimerkiksi kaunis maisema tai näköala. (Suomen luonto 2018; Työ-terveyslaitos 2020.) Jos oppaan käyttäjällä on jo olemassa oma mielipaikka, toimii vinkki tällöin muistutuksena mielipaikan hyödyllisyydestä. Mielipaikkaa kannattaa käyttää arjesta palautumiseen sekä rentoutumiseen. Jos mielipaikkaa omasta lähiluonnosta ei vielä löydy on vinkin toteuttamiseen hyvä varata noin tunti aikaa. Mielipaikkaa tulee etsiä lähiluonnosta, jotta sinne on mahdollisimman helppo palata. Ensimmäisellä kerralla voi etsiä useamman itseään miellyttävän paikan ja palata näihin uudelleen. Mielipaikan löytäminen voi olla pidempi prosessi. Kun mielipaikoille palaa

useamman kerran voi niiden joukosta löytää itselleen sen kaikista mieluisimman ja valita tämä omaksi paikaksi. Luontokokemusten tiedetään vähentävän stressiä ja helpottavan unohtamaan arjen huolia (Mielenterveystalo s.a. b). Mielipaikan on tarkoitus toimia arjen kiireen ja stressin vastapainoksi, joka voi myös vaikuttaa mielialaan positiivisesti. Omassa mielipaikassa voi käydä aina kun siltä tuntuu tai ottaa tavaksi käydä siellä esimerkiksi kerran kuukaudessa.

**7. Metsätreeni**  **15**

Seuraavilla sivuilla on esitellynä viisi liikettä, jotka voit toteuttaa luontoympäristössä. Käytä apuna luonnon elementtejä kuten kiviä, kantoja, kaatuneita puunrunkoja ja puita. Valitse alta millaisen treenin haluat tehdä ja lähde luontoon.

**Kevyt treeni**

- Kesto 10 min
- 2 kierrosta
- 10 toistoa tai 20 s /liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

**Kovempi treeni**

- Kesto 20 min
- 3 kierrosta
- 15 toistoa tai 30 s /liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

**Voit soveltaa liikkeitä itsellesi sopivaksi. Muista lämmitellä ennen harjoittelua, esimerkiksi reippaalla kävelyllä tai hölkällä.**



9



Kuva 12. Oppaan seitsemäs vinkki

Oppaan seitsemäntenä vinkkinä on metsätreeni. Luonnossa tehtävässä treenissä on ajatuksena käyttää hyväksi luonnon elementtejä kuten kiviä, puunrunkoja ja kantoja. (Kuva 12.) Eri elementit tuovat hauskuutta ja mielenkiintoa harjoitteluun. Vinkin ensimmäisellä sivulla on esimerkit millaisen treenin liikkeistä voi koota, mutta jokainen voi myös soveltaa vinkkiä itselleen sopivaksi. Treenien pituudet ovat noin 10 minuuttia ja 20 minuuttia. Treenien kesto on melko lyhyt, sillä myös siirtymisessä luontoon kuluu aikaa. Treeni on hyvä toteuttaa esimerkiksi osana kävely- tai hölkkälenkkiä. Vinkki suositellaan toteutettavaksi yhdessä jonkun kanssa. Viisi metsätreeniliikettä ovat askelnousu, kyykkypito, ojentajapunnerrus, vatsalihasliike ja punnerrus tasoa vasten.

**Askelnousu** **10**

- Astu vuorojaloin tason päälle ja astu samalla jalalla takaisin alas.
- Lisää haastetta ojentamalla jalka 90 asteen kulmaan noustessa ylös.
- Mitä korkeampi taso sitä haastavampi liike on.
- Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen ajan.



**Kyykkypito**

- Asetu selkä puuta vasten ja laskeudu istumaan siten, että polvikulma on 90 astetta.
- Pidä koko selkä kiinni puussa ja keskivartalo jännitettynä.
- Lisää haastetta nostelemalla jalkoja vuorotellen suoriksi, voit ottaa tukea puusta.



Kuva 13. Oppaan sivu kymmenen

Askelnousu toteutetaan käyttäen avuksi luonnon kappaletta, jossa on tasainen pinta, johon on hyvä astua. Askelletaan tason päälle vuorojaloin. Ojentamalla toisen jalan polven 90 asteen kulmaan saa liikkeeseen lisää haastetta. Myös korkeammalla alustalla liikkeen haastavuus kasvaa. Liikkeen aikana on tärkeää pitää keskivartalo tiukkana. Kyykkypitoon tarvitaan puu, jota vasten asetetaan istumaan siten, että polvikulma on 90 astetta. Liikkeessä koko selkä tulee pitää kiinni puussa, jolloin vatsalihakset ovat aktiivisesti mukana liikkeessä. Jos liikkeeseen haluaa haastetta voi jalvoja nostella suoriksi vuorotellen ja tarvittaessa ottaa käsillä tukea puusta. (Kuva 13.)



Kuva 14. Oppaan sivu yksitoista

Ojentajapunnerrukseen tarvitaan sopiva taso esimerkiksi kaatunut puunrunko, kivi tai kanto. Ojentajapunnerruksessa asetetaan kädet tasolle vartalon taakse ja viedään jalvoja eteenpäin, jalat voi pitää myös koukussa lähempänä keskivartaloa, jolloin liike ei ole niin raskas. Käsien varassa laskeudutaan niin, että kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja punnerretaan takaisin ylös. Vatsalihhasiirkeenä on vatsarutistus eli istumaan nousu. Etsitään sopiva taso esimerkiksi kanto, johon istutaan, asetetaan kädet rinnan päälle ristiin ja lähdetään viemään ylävartaloa taaksepäin niin pitkälle kuin pystyy ja pito keskivartalossa säilyy. Tämän jälkeen nousee takaisin istuma-asentoon. Tärkeää on, ettei selkä pääse notkolle liikkeen aikana. Liikerata on tässä liikkeessä melko pieni, koska jaloille ei ole tukea. Mutta silti liike on hyvin tehokas. (Kuva 14)



#### Punnerrus tasoa vasten

- Valitse itselle sopiva taso, mitä matalampi sitä haastavampi liike on.
- Aseta kädet tasoa vasten hartioiden leveydelle, aktivoi keskivartalo ja pakarat, punnerra alas niin, että kyynärkulma on noin 90 astetta ja punnerra takaisin ylös.
- Punnertaessa kyynärpäiden tulisi osoittaa takaviistoon, ei suoraan sivuille.

Kuva 15. Oppaan sivu kaksitoista

Viimeinen metsätreeniliike on punnerrus tasoa vasten. Etsitään itselle sopiva taso esimerkiksi puu tai kivi. Mitä matalampi taso on, sitä haastavampi liikkeestä tulee. Asetetaan kädet noin hartioiden leveydelle tasoa vasten, pidetään vatsalihakset ja pakarat aktivoituna, punneretaan alas niin pitkälle, että kyynärkulma on 90 astetta ja punneretaan takaisin ylös. Punnertaessa kyynärpäiden tulisi osoittaa takaviistoon, ei suoraan sivuille. (Kuva 15.)

Kaikki viisi treeniliikettä ovat yksinkertaisia ja helppoja, jolloin mahdollisimman moni oppaan käyttäjä pystyy niitä toteuttamaan. Variaatio mahdollisuudet tuovat haastetta myös niille, joille liikkeet tuntuvat kevyiltä ja helpoilta. Liikkeiden ohjeet ovat melko lyhyet mutta niissä on huomioitu tärkeimmät oikeaa tekniikkaa koskevat asiat, joissa voi tapahtua virheitä.



#### 8. Lajikokeilu 60 13

Valitse itsellesi uusi luontoliikuntalaji ja lähdä kokeilemaan sitä. Voit toteuttaa lajikokeiluita useamman ja etsiä itsellesi mieluisia tapoja liikkua luonnossa.

Suomen Ladun sivuilta löydät tietoa eri ulkoilulajeista.  
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit.html>

**Innostaisiko jokin näistä lajeista sinua? Frisbeegolf, maastopyöräily, patikointi, polkujuoksu, suunnistus, geokätköily, lumikenkäily, retkiluistelu**

Luonnossa liikkuessi saat liikunnan sekä luonnon terveyshyödyt samalla kerralla.

Kuva 16. Oppaan kahdeksas vinkki

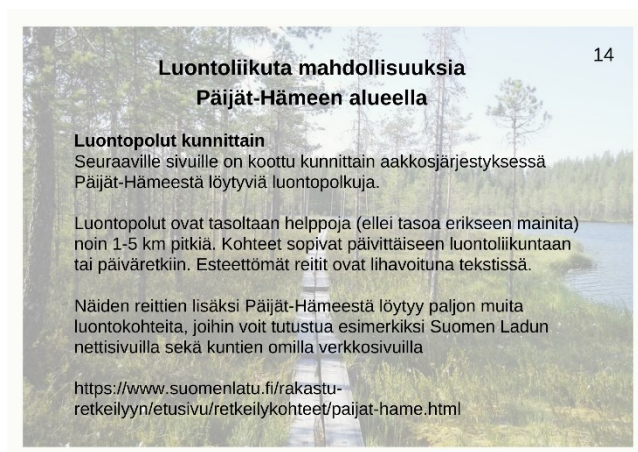
Oppaan viimeinen vinkki on uuden luontoliikuntalajin kokeilu (kuva 11). Suomen Ladun sivuilla on esiteltynä kolmetoista ulkoilulajia, joista on kattavat kuvaukset sekä ohjeita missä ja miten niitä voi kokeilla (Suomenlatu s.a. a). Näiden joukosta todennäköisesti löytyy lukijalle jokin uusi laji. Mitä



useampaa lajia kokeilee, sitä parempi mahdollisuus on löytää itselleen mieluisia tapoja liikkua luonnossa. Tämä vinkki on sijoitettuna viimeiseksi, sillä se vaati kaikista eniten oppaan käyttäjältä. Käyttäjän täytyy olla motivoitunut liikkumiseen, jotta itsenäisesti etsii tietoa uudesta lajista ja lähtee sitä kokeilemaan. Kynnystä voi laskea kokeilemalla uutta lajia yhdessä ystävän kanssa. Uusien asioiden kokeminen yhdessä ei ole niin jännittävää kuin yksin.

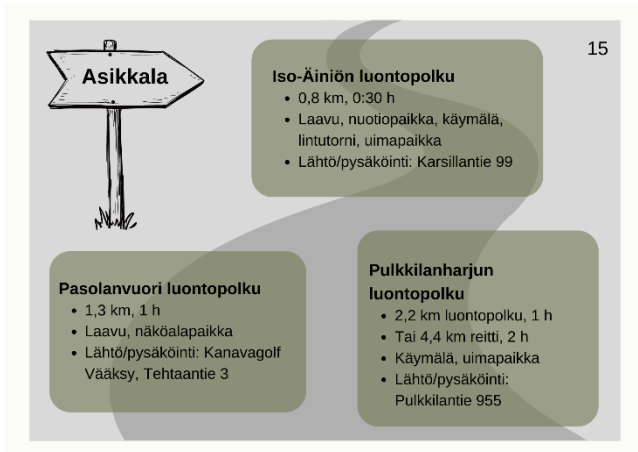
#### 4.4.2 Päijät-Hämeen luontoliikunta mahdollisuudet

Luontoliikuntavinkkien jälkeen oppaassa esitellään Päijät-Hämeen luontoliikunta mahdollisuuksia. Kappaleeseen valikoitui kuntien luontopolkuja, jotka ovat tasoltaan helppoja noin 1-5 km pituisia ympyräreittejä. Joistain kunnista ei löytynyt helpon tason luontopolkuja, joten muutama reitti on keskivaikea. Näissä tapauksissa taso on erikseen mainittu. Polut sopivat päivittäiseen luontoliikuntaan ja päiväretkeilyyn. (Kuva 17.) Päätin rajata kappaleen sisällön ajatellen kohderyhmää ja toteuttamisen helppoutta. Tiedon rajaaminen oli tämän kappaleen haaste, sillä luontopolkuja ja kohteita on Päijät-Hämeen alueella paljon. Jos olisin koonnut oppaaseen kaikki mahdolliset luontoliikuntareitit olisi tietoa ollut liikaa ja kappaleesta tullut silloin luettelomainen listaus. Esittelysivulle olen lisännyt Suomen Ladun verkkosivujen osoitteen, josta pääsee katsomaan kuntien kaikkia luontoliikunta mahdollisuuksia (kuva 17.) Suomen Ladun verkkosivustoa käytin myös itse opasta tehdessä, sillä totesin sen parhaaksi. Sen kautta pääsee kunkin kunnan omille sivuille. Luontoliikunta mahdollisuuksien listauksen tavoitteena on olla selkeä sekä helppokäyttöinen. Sivut ovat kunnittain aakkosjärjestyksessä, jolloin käyttäjä pystyy helposti löytämään oman asuinalueen luontopolut.



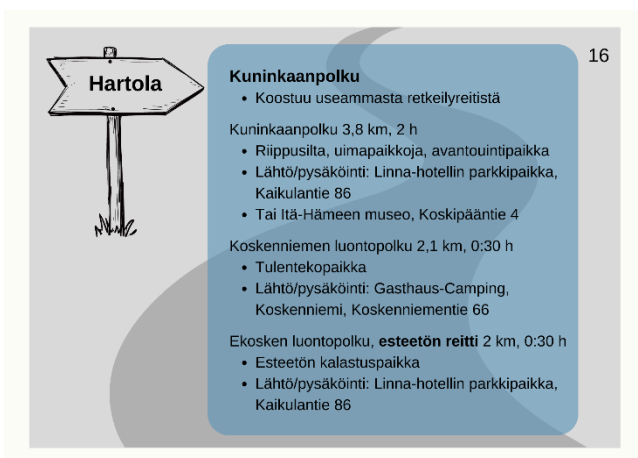
Kuva 17. Oppaan sivu neljätuloista

Alla on kaksi esimerkkiä kuntien luontopoluista (kuva 18; kuva 19). Luontopolkuja valitsin sen verran kuin määrittelemiini rajauksiin sopivia löytyi mutta enintään neljä. Asikkalan kunnasta esiteltynä ovat Iso-Äiniön, Pasolanvuoren ja Pukkilanharjun luontopolut (kuva 18).



Kuva 18. Asikkalan luontopolut

Hartolan kunnassa luontopolkuja ei ollut montaa. Oppaassa esittelen Kuninkaanpolun, joka koostuu useammasta reitistä (kuva 19.) Mainittuna on myös Ekonkosken luontopolku, josta löytyy 2 km pitkä esteetön reitti. Luontopolkujen esittelyssä mainitaan reittien pituus, arvioitu kesto ja reitiltä löytyvät palvelut esimerkiksi laavu, tulentekopaikka, käymälä, näköalapaikka, uimapaikka ja avantouintipaikka. Lähtö- ja pysäköintipaikan osoite on myös mainittuna.



Kuva 19. Hartolan luontopolut

## 5 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen sekä haastava. Ajatuksenani alusta asti oli, että haluan toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön. Se, että sain itseäni motivoivan aiheen ja toiminnallisen toteutuksen auttoi ylläpitämään motivaatiota koko prosessin ajan.

Ohjeita ja oppaita liikkumiseen on paljon, tämä opas kohdentuu nimenomaan Päijät-Hämeessä asuville ja tarjoaa tietoa myös luontoliikuntapaikoista. Internetistä löytyy paljon tietoa luontoliikuntapaikoista mutta tehdessäni tutkimustyötä opasta varten huomasin, että tietoa on kuitenkin melko vaikea löytää ja se on ripoteltuna eri lähteisiin. Jos ei tarkasti tiedä mitä haluaa etsiä, voi vinkkejä oman lähialueen luontoliikuntapaikoista olla vaikea löytää. Tämän työn tuotoksena syntynyt opas toimii Päijät-Hämeessä asuville, sillä se kokoaa Päijät-Hämeen alueelta löytyviä luontoliikunta mahdollisuuksia yhteen ja helposti ymmärrettävään muotoon. Kaikkia luontokohteita tai luontopolkuja en oppaaseen pystynyt sisällyttämään ja haaste olikin, miten rajaan oppaassa esiteltävän tiedon.

Opinnäytetyön teoriataustan isoimmiksi teemoiksi valikoitui työikäisten fyysinen terveys ja luontoliikunta. Teoriataustoituksen aiheet ovat työn tuotosta tukevat ja teorian tiedolla voin perustella valintani opasta tehdessä. Fyysisestä terveydestä työssäni kerron mielestäni riittävällä tasolla. Luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkiessa olisi lähteiden käyttö voinut olla monipuolisempaa. Perehtymällä enemmän kansainvälisiin lähteisiin olisin löytänyt lisää tietoa hyvinvointivaikutusten mekanismeista. Monet luontoliikunnan hyödyt johtuvat lisääntyneestä fyysisestä aktiivisuudesta eivätkä suoraan luonnosta (Alapappila 2019). Tähän aiheeseen olisin voinut perehtyä enemmän ja käyttää englanninkielisiä tutkimuksia, jolloin olisin osoittanut tutkineeni aihetta kriittisesti ja eri näkökulmista. Englanninkielisten lähteiden käyttö tuotti itselleni haasteita, koska kielitaito ei ole vahvuuteni.

Opinnäytetyön ehdottomana heikkoutena on se, etten saanut kohderyhmältä palautetta oppaan työstön aikana. Jotta oppaasta olisi voinut rakentaa täysin kohderyhmän tarpeita vastaavan olisi palautetta käyttäjiltä täytynyt saada. Opinnäytetyön aikataulu ei mahdollistanut tätä. Palautteen saaminen olisi pitänyt ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa ja mahdollistaa se prosessin aikatauluun. Toisena heikkoutena on teoriataustan luontoliikunnan osion lähteiden yksipuolisuus. Mielestäni minun olisi tullut esittää enemmän risteäviä näkemyksiä, koska luonnon terveysvaikutukset eivät ole suoraviivainen asia. Työn edetessä teoriataustaa varten luin paljon eri lähteistä luonnon hyvinvointivaikutuksista ja sen hyödyllisyydestä. Pohtiessani omaa työskentelyä arvioin, että en pysynyt itse täysin objektiivisena ja neutraalina koska otin liikaa huomioon oman näkemyksen aiheesta. Minun olisi tullut etsiä lisää tutkittua tietoa ja vaatia lähteitäni enemmän. Opinnäytetyön vahvuuksia oli opinnäytetyön rakenteen huolellinen suunnittelu. Kun työsuunnitelman teki huolella, oli helppo

jatkaa itse opinnäytetyön kirjoittamiseen. Itse oppaalle minulla ei ollut tarkkaa suunnitelmaa vaan enemmän ideoita ja ajatuksia omassa päässä, joten haasteita oppaan alkuun saamisessa oli. Kuitenkin oppaan työstäminen sujui helposti, sillä pidän visuaalisten asioiden luomisesta. Canva-sovellus oli minulle jo ennestään tuttu ja, siksi sen käyttäminen oli helppoa. Kokonaisuutena opinnäytetyö sekä opas ovat linkittyneet toisiinsa ja niiden välillä on selkeä yhteys. Eli pohjatyö ja hankittu teorian tieto opasta varten oli kokonaisuutena onnistunut, sillä se tukee oppaan sisältöä.

## 5.1 Työn ajankohtaisuus

Yhteiskunnan terveysongelmat ovat ajankohtaisia ja niihin on vaikuttanut yhteiskunnan muuttuminen. Työn fyysisyys on vähentynyt, elämäntapamme on muuttunut istuvammaksi (ISCA 2015, 11) ja tarjolla on aina helpompia ja nopeampia ratkaisuja kiireiseen arkeen kuten pikaruoka tai autolla kulkeminen hyötyliikunnan sijasta. Terveysongelmia voidaan ehkäistä liikkumalla tarpeeksi sekä pitämällä huolta terveistä elämäntavoista. Tutkimukset luonnon terveyshyödyistä ovat lisääntyneet (Talent Valencia 2013, 35) ja luonnon hyödyntämisestä terveyden tueksi ollaan kiinnostuneita. Kaupungistumisen myötä olemme vieraantuneet luonnosta ja nyt on tarve löytää kadotettu yhteys luontoon. Luonto on yksi mahdollisuus ehkäistä suomalaisen yhteiskunnan terveyshaasteita. (Luontoon.fi s.a. e). Ajankohtaista on myös ilmastokriisi, joka on käynnissä. On ymmärretty, että ilmastonmuutokselle on tehtävä jotain ja kestävämpiä ratkaisuja elämiseen on löydettävä. Työn ajankohtaisuutta perustelen myös Sitran 2020 nimeämällä megatrendeillä, joita ovat mm. ekologisen jälleenrakennuksen kiire, väestön ikääntyminen ja monimuotoistuminen. Nämä megatrendit kuvaavat Suomen tulevaisuuden kokonaiskuvaa ja sitä, mitkä ilmiöt tulevaisuuteen mahdollisesti vaikuttavat. (Sitra 2020, 8, 2.) Ilmastonmuutos on mainittu Sitran megatrendeissä jo vuodesta 2013 (Kiiski Kataja 2013). Kaikki edellä mainitut yhteiskunnan haasteet kuvaavat työni ajankohtaisuutta.

## 5.2 Työn tarpeellisuus ja jatkojalostus mahdollisuudet

Oppaan todellinen hyöty tulee ilmi vasta, kun kohderyhmä pääsee sitä käyttämään. Opinnäytetyön aikataulun takia ei ollut mahdollista saada prosessin aikana palautetta oppaan toimivuudesta ja sen mukaan kehittää opasta lisää. Koska tämä kehittävä palaute jäi saamatta, en voi olla täysin varma, kuinka opas käytännössä toimii ja onko siitä hyötyä käyttäjille. Oppaasta tullaan tallentamaan työstöversio, jolloin sitä on mahdollista muokata muiden toimesta myöhemmin. Muokkaaminen vaatii kuitenkin Canva-sovelluksen. Canvaa voi käyttää ilmaiseksi luomalla sovellukseen tunnukset.

Opinnäytetyön tuloksena valmistunut opas tulee sekä Wellamo-opiston, että Lahden seudun liikuntaneuvonnan käyttöön. Näitä kanavia pitkin opas löytää oikean kohderyhmän ja ne ihmiset, joille oppaasta voi todellisuudessa olla hyötyä. Arvioin ettei opas toimi kaikille työikäisille, sillä jos luonto



teemana ei kiinnosta on vaikea tarttua oppaan vinkkeihin. Pysin tuomaan oppaaseen kiinnostavia näkökulmia luontoliikunnasta, jolloin myös ne, jota aihe ei lähtökohtaisesti kiinnosta voisivat motivoitua luontoliikunnasta.

Työtäni on mahdollista jatkokehittää. Wellamon kurssilaisilta voidaan kerätä palautetta oppaan toimivuudesta ja käytöstä. Ja tämän palautteen perusteella kehittää ja muokata toimivammaksi. Opasta on myös mahdollisuus muokata muualla kuin Päijät-Hämeessä asuvien käyttöön. Pelkät luontoliikuntavinkit voidaan poimia oppaasta erikseen tai muokata luontoliikunta mahdollisuuksia sopivaksi uuteen kohdealueeseen. Tämä vaatii kuitenkin tekijän ja aikaa, ja siksi arvelen, ettei siihen tulla tarttumaan. Voi olla myös vaikea lähteä työstämään jonkun toisen tekemää kokonaisuutta.

### **5.3 Työn tuotoksen arviointi**

Seuraavaksi arvioin työn tuotoksen onnistumista määrittelemiini laadullisiin kriteereihin peilaten. Opas vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Tätä kriteeriä arvioin jo aikaisemmin työn tarpeellisuuden kappaleessa. En voi olla täysin varma vastaako opas kohderyhmäni tarpeisiin, koska kohderyhmää ei ole kuultu. Lähteiden avulla selvitin työikäisten liikkumattomuuden syitä ja myös toimeksi antaja nimesi niitä minulle. Helposti arkeen sisällytettävät liikkumista lisäävät keinot oli yksi tarpeista. Ja tähän tarpeeseen oppaani vastaa.

Opas on määriteltyjen tavoitteiden mukainen. Työn tavoitteena oli saada aikaan sähköinen opas, jonka avulla pyritään lisäämään työikäisten liikkumista luonnossa. Tavoitteena oli myös koota oppaaseen Päijät-Hämeen alueelta löytyviä luontoliikunta mahdollisuuksia. Opas täyttää kaikki nämä tavoitteet, jotka koko projektin ajan pystyin pitämään selkeästi mielessä. Työ ei lähtenyt karkaamaan käsistä tai paisumaan liian suureksi tavoitteisiin nähden.

Oppaan rakenne on selkeä, ytimekäs ja se mitä käyttäjä haluaa oppaasta etsiä, on helposti löydettävissä. Oppaan rakenne on toimiva ja looginen. Sisällysluettelo auttaa löytämään halutun sivun helposti. Oppaassa on paljon tekstiä ja ytimekäs sana ei ole paras kuvailemaan sitä. Ajatuksena oli tiiviimpi muoto ja vähemmän tekstiä. Työn edetessä huomasin, että vinkkien ohjeet vaativat tekstiä, jotta ne ovat ymmärrettävät, joten luovuin ytimekkään oppaan ajatuksesta.

Oppaan ulkoasu on sisältöä tukeva ja houkutteleva. Oppaan ulkoasu miellyttää omaa silmääni. Ulkoasun miellyttävyys on kiinni katsojasta. Sain kuitenkin positiivista palautetta toimeksiantajalta sekä työni ohjaajalta oppaan ulkoasusta, joten voin arvioida sen olevan onnistunut.

Oppaan vinkit perustuvat teoriataustoitukseen ja sen analysointiin sekä tulkintaan. Jokainen oppaan vinkki on perusteltavissa teoriassa esitellyllä taustatiedolla, sekä liikunnan että luonnon

terveysvaikutuksista. Tämä arvioinnin kohta oli helposti toteutettavissa hyvän teoriapohjan ansiosta. Minkä vain liikunnan voidaan sanoa olevan hyväksi terveydelle, mutta oppaassa siihen yhdistyy myös luonnon hyvinvointivaikutukset.

Oppaan vinkit ovat helposti toteutettavia ja käyttäjien saavutettavissa. Eli mikään vinkki ei ole mahdoton toteuttaa johtuen esimerkiksi asuinpaikasta. (Esteettömyys näkökulmaa ei ole huomioitu työn tuotoksessa.) Oppaan vinkkien helppoa toteutusta on haastava arvioida ilman kohderyhmän palautetta. Omasta näkökulmasta jokainen vinkki on mielestäni helppo toteuttaa. Mutta itse olen urheilullinen sekä luonnosta kiinnostunut. Vinkkejä on oppaassa kahdeksan, joten näiden joukosta jokainen varmasti löytää jonkun vinkin, jota voi kokeilla. Ensimmäisen vinkin toteuttamisen jälkeen voi motivaatio ja mielenkiinto kasvaa. Helposti toteutettavia vinkeistä tekee sen, ettei mitään erityisiä välineitä tai maksullisia palveluita tarvita, sillä luontoon meneminen on kaikille ilmaista. Luonto ja lähimetsät on myös suomalaisilla kotien lähellä, joten tämä tekee toteutuksesta helppoa. Vinkkien toteuttamisen kynnystä olen pyrkinyt laskemaan ilmoittamalla oppaassa vinkkien suorittamiseen vaadittavan vähimmäisajan. Se, että vinkki vaatii aikaa 5 minuuttia tunnin sijaan, voi olla jollekin ratkaiseva tekijä. Vaikka kriteereissä mainitsen, että esteettömyyttä ei huomioida oppaassa olisi mielestäni tämä ollut myös tärkeä aihe. Esteettömät reitit ovat merkittyinä luontopoluissa, mutta vinkeissä esteettömyyttä ei ole otettu huomioon. Tämä rajaus oli kuitenkin tarpeen, sillä tämän laajuiseen työhön olisi esteettömyys näkökulma ollut liikaa. Esteettömyys näkökulman huomioiden voisi rakentaa täysin oman oppaan.

Opas on helppo jakaa käyttöön. Oppaan sähköinen pdf-muoto mahdollistaa helpon jakamisen. Halutessaan oppaan voi tulostaa, mutta värikkäät kuvat ja oppaan muotoilu on suunniteltu ajatellen sähköistä versiota. Oppaassa on myös vinkkejä sivustoista, joista löytää lisää tietoa sekä yksi vinkki, joka vaatii älylaitteen. On siis helppoa, jos opasta lukee jo valmiiksi tietokoneen tai puhelimen ruudulta.

Opasta on mahdollisuus jatkojalostaa käyttäjien kokemusten ja kommenttien perusteella. Oppaassa on jatkojalostamisen mahdollisuus, mutta se vaatii tekijän. Canva-sovellukseen tallennettava työversio mahdollistaa muokkauksen. Työversio jää Wellamo-opistolle sekä minulle itselleni, jolloin voin tarvittaessa jakaa työversiota eteenpäin.

## Lähteet

Alapappila A. 2019. Luontoliikunnalla on useita terveysvaikutuksia. Sydänliitto.fi. Luettavissa: <https://sydan.fi/artikkeli/luontoliikunnalla-on-useita-terveysvaikutuksia/> Luettu: 12.9.2022.

Anttila V-J. 2021. Elimistön vastustuskyky (immunitetti). Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01150> Luettu: 7.10.2022.

Blomqvist M., Hakamäki M., Laine K., Mononen K. & Mäkinen J. 2019. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa: Mäkinen J., Mononen K., Blomqvist M., Hakamäki M., Laine K., Aarresola O., Itkonen H. & Salmikangas A. K. 2019. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja, 73. s.19. Luettavissa: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2019\\_jar\\_aikuisvest\\_sel71\\_85829.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf) Luettu: 5.10.2022.

Borodulin K., Jousilahti P., Mäki-Opas T., Männistö S., Valkeinen H. & Wennman H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 38-41. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Duodecim 2019. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet yleistyneet hurjasti – aiheuttavat työkyvyttömyyttä varsinkin Euroopassa. Luettavissa: <https://www.duodecim.fi/2019/05/07/tuki-ja-liikuntaelinten-sairaudet-yleistyneet-hurjasti-aiheuttavat-tyokyvyttömyyttä-varsinkin-euroopassa/> Luettu: 20.9.2022.

Eläketurvakeskus 2022. Suomen työeläkkeensaajat 2021. Eläketurvakeskus Suomen virallinen tilasto 4/2022. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022061446232> Luettu: 20.9.2022.

Eskola J. & Lanki T 2019. Ilmastonmuutos vaikuttaa globaalisti terveyteen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2019;135(4):321-3. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14774> Luettu: 7.11.2022.

Finlex. Laki holhustoimesta 1.4.1999/442. Luettavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1999/19990442> Luettu: 9.9.2022.

Haahtela T., Hanski I., Von Hertzen L., Jousilahti P., Laatikainen T., Mäkelä M., Puska P., Reijula K., Saarinen K., Vartiainen E., Vasankari T. & Virtanen S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2017;133(1):19-26. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480> Luettu: 20.9.2022.

- Haahtela T. 2014. Luonto köyhtyy, me sairastumme. Teoksessa: Jäppinen J-P., Tyrväinen L., Reinikainen M. & Ojala A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Kappale 2.2. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35 /2014. Helsinki. Luettavissa: <http://hdl.handle.net/10138/153461> Luettu: 7.10.2022.
- Horton R. & Lo S. 2015. Planetary health: a new science for exceptional action. The Lancet. Luettavissa: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)61038-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)61038-8) Luettu 7.11.2022.
- Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6> Luettu: 6.9.2022.
- Husu P., Sievänen H., Tokola K., Suni J., Vähä-Ypyä H., Mänttari A. & Vasankari T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3> Luettu: 8.9.2022.
- Huttunen J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> Luettu: 5.9.2022.
- Ilanne-Parikka P. 2021. Diabetes ("sokeritauti"). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011> Luettu:19.9.2022.
- Ilmasto-opas. Mitä ilmastonmuutos on? Ilmastonmuutoksen maailmanlaajuiset terveysvaikutukset. Ilmasto-opas.fi. Luettavissa: <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/ilmastonmuutoksen-maailmanlaajuiset-terveysvaikutukset> Luettu: 7.11.2022.
- Ilomäki T. 2019. Hengityselinsairaudet Suomessa ja maailmalla. Kuntoutussäätiö. Luettavissa: <https://kuntoutussaatio.fi/2019/01/23/hengityselinsairaudet-suomessa-ja-maailmalla/> Luettu: 20.9.2022.
- ISCA 2015. The economic cost of physical inactivity in Europe. Centre for Economics and Business Research. Luettavissa: <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/184895/the-economic-cost-of-physical-inactivity-in-europe-an-isca-cebr-report-international-sport-and-cultu> Luettu: 7.9.2022.

Jousilahti P., Heliövaara M., Laatikainen T., Mattila T., Vartiainen E. & Vasankari T. 2018. Hengityselinten sairaudet ja allergiat. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 71-75. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Kaikkonen H., Virkkunen V., Kajala L., Erkkonen J., Aarnio M. & Korpelainen M. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallitus. Vantaa. Luettavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1746> Luettu: 15.9.2022.

Kantar TNS 2021. Suomalaisten luontosuhteet. Sitra. Helsinki. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/suomalaisten-luontosuhteet-kysely/> Luettu: 14.9.2022.

Kiiski Kataja E. 2013. Sitran trendilista 2013-2014 valmistui. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/uutiset/sitran-trendilista-2013-2014-valmistui/> Luettu: 16.10.2022.

Kilpi T. 2018. Esipuhe. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 1-2. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Korpela K. 2014. Luonto ja koettu elvyttävyyys. Teoksessa: Jäppinen J-P., Tyrväinen L., Reinikainen M. & Ojala A. (toim.) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. s. 32-33. Suomen ympäristökeskus. Helsinki. Luettavissa: <http://hdl.handle.net/10138/153461> Luettu: 23.9.2022.

Korpela K. & Paronen O. 2010. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: Sievänen T. & Neuvonen M. (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. s. 80-90, 129. Metsätutkimuslaitos. Vantaa. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm> Luettu: 22.8.2022.

Koskinen S., Lundqvist A. & Ristiluoma N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi suomessa 2011. Raportti 68/2012. THL. Tampere. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-769-1> Luettu: 16.9.2022.

Koskinen S., Manderbacka K. & Koponen P. 2018. Koettu terveys ja pitkäaikaissairastavuus. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 50-52. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Laatikainen T., Vartiainen E., Jula A., Jousilahti P. & Niiranen T. 2018. Sairaudet, riskitekijät ja oireet. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 53-56. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Lahti s.a. Wellamo-opisto. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/kasvatus-ja-koulutus/wellamo-opisto/> Luettu: 5.10.2022.

Laukka P. 2022. Terveysliikunta -kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934> Luettu: 12.9.2022.

Lee I., Shiroma E., Lobelo F., Pusa P., Blair S. & Katzmarzyk P. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Luettavissa: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9) Luettu: 8.9.2022.

Lindström J., Jousilahti P., Laatikainen T., Jula A. & Peltonen M. 2018. Diabetes. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 66-70. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Liukkonen J. & Jaakkola T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. Painos 2. s. 130-146. PS-kustannus. Jyväskylä.

Luontoon.fi s.a. a. Esteettömyys luontokohteilla. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/esteeton> Luettu: 20.9.2022.

Luontoon.fi s.a. b. Etusivu. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/> Luettu: 12.9.2022.

Luontoon.fi. s.a. c. Jokamiehen oikeudet. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet> Luettu: 1.9.2022.

Luontoon.fi. s.a. d. Luonto houkuttelee liikkumaan. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttaja-hyvinvointialuonnosta/luontoliikunta> Luettu: 12.9.2022.

Luontoon.fi. s.a. e. Retkietiketti. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/retkietiketti> Luettu: 1.9.2022.

Luontoon.fi s.a. f. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/terveystajahyvinvointialuonnosta> Luettu 15.9.2022.

Lundqvist A., Männistö S., Jousilahti P., Kaartinen N, Mäki P. & Borodulin K. 2018. Lihavuus. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. s. 45-49. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Mansikkaviita R. (toim.) 2019. Polku luontoon. Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujiin poluilla. Metsähallitus. Vantaa. Luettavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2369> Luettu: 20.9.2022.

Mansikkaviita R. 2016. Rohkeasti luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Metsähallitus. Vantaa. Luettavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2063> Luettu 15.9.2022.

Mattila A. S. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> Luettu: 11.10.2022.

Metsähallitus 2021. Kansallispuistoissa ennätysvilkas vuosi – koronapandemia vahvisti pitkään jatkunutta trendiä retkeilyn suosioon. Luettavissa: <https://www.metsa.fi/tiedotteet/kansallispuistoissa-ennatysvilkas-vuosi/> Luettu: 13.9.2022.

Metsähallitus s.a. a. Luonto ja terveys. Luettavissa: <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/> Luettu: 21.9.2022.

Metsähallitus s.a. b. Luontopalvelut. Luettavissa: <https://www.metsa.fi/metsahallitus/nain-toimimme/vastuualueet/luontopalvelut/> Luettu: 19.9.2022.

Metsähallitus s.a. c. Tarkoitus ja arvot. Luettavissa: <https://www.metsa.fi/metsahallitus/nain-toimimme/tarkoitus-ja-arvot/> Luettu: 19.9.2022.

Mielenterveystalo s.a. a. Luonnos vaikutus hyvinvointiin. Luettavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx#verenpaine](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#verenpaine) Luettu: 1.9.2022.

Mielenterveystalo s.a. b. Metsämieliharjoituksia. Luettavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx#kiinnity-kaikilla-aisteilla](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx#kiinnity-kaikilla-aisteilla) Luettu: 15.10.2022.

Mustajoki P. 2022. Kolesteroli. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00035> Luettu: 19.9.2022.

Mustajoki P. 2020. Painoindeksi (BMI). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001> Luettu: 5.9.2022.

Mustajoki P. 2019. Vyötärölihavuus (keskivartalolihavuus, omenalihavuus). Lääkärikirja Duodecim.

Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00890/vyotarolihavuus-keskivartaloli-havuus-omenalihavuus> Luettu: 19.9.2022.

Nuttall F. 2015. Body Mass Index. Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. Nutrition today

May; 2015 50(3):117–128. Luettavissa: [10.1097/NT.0000000000000092](https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092) Luettu: 19.9.2022.

Parikka S, Koskela T, Ikonen J, Kilpeläinen H, Hedman L, Koskinen S, & Lounamaa A. 2020. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Luettavissa:

<https://www.terveytemme.fi/finsote/index.html> Luettu: 5.9.2022.

Pretty J., Peacock J., Sellens M. & Griffin M. 2005. The mental and physical health outcomes of

green exercise. International Journal of Environmental Health Research October 2005; 15(5): 319–337. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/09603120500155963> Luettu: 7.10.2022.

Päijät-sote 2021. Luontoaskel terveyteen. Lahden seudun terveys- ja ympäristöohjelma 2022-

2032. Luettavissa: [https://paijat-sote.fi/wp-content/uploads/2021/11/luontoaskel\\_terveyteen-ohjelma\\_final.pdf](https://paijat-sote.fi/wp-content/uploads/2021/11/luontoaskel_terveyteen-ohjelma_final.pdf) Luettu: 19.8.2022.

Päijät-sote 2019. Perussopimus. Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän perussopimus. Luettavissa:

<https://paijat-sote.fi/yhtyma/hallinto/perussopimus/> Luettu: 5.10.2022.

Päijät-sote s.a. Yhtymä. Päijät-Sote - Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveyspalvelut. Luettavissa:

<https://paijat-sote.fi/yhtyma/> Luettu: 5.10.2022.

Sievänen T. & Neuvonen M. (toim.) 2010. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212.

Metsäntutkimuslaitos. Vantaa. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm> Luettu: 22.8.2022.

Sitra 2020. Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. Helsinki. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2020/> Luettu: 15.9.2022.

Sitra 2013. Vihreää hyvinvointia. Sitra ja Green Care Finland ry. Helsinki. Luettavissa:

<https://www.sitra.fi/julkaisut/vihreaa-hyvinvointia/> Luettu: 14.9.2022.



SoveLi ry s.a. Mitä soveltava liikunta on. SoVeli ry. Luettavissa: <https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/mita-soveltava-liikunta-on/> Luettu: 20.9.2022.

Suomen kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Luettavissa <https://docplayer.fi/16583450-Kansallinen-liikuntatutkimus-2009-2010.html> Luettu: 6.9.2022.

Suomen Latu. s.a. a. Lajit. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit.html> Luettu: 12.9.2022.

Suomen Latu. s.a. b. Tietoa ulkoilusta. Luettavissa: <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/tietoa-ulkoilusta.html> Luettu: 22.8.2022.

Suomen luonto 2018. Paras paikka luonnossa. Luettavissa: <https://suomenluonto.fi/uutiset/paras-paikka-luonnossa/> Luettu: 9.11.2022.

Suomen luonto -lehti. s.a. Suomen luonto. Luettavissa: <https://suomenluontolehti.fi/> Luettu: 13.9.2022.

Suvisaari J., Viertiö S., Solin P. & Partonen T. 2018. Mielenterveys. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s. 85-89. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Talent Valencia 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Sitra. Helsinki. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/luonnon-hyvinvointivaikutusten-taloudellinen-merkitys/> Luettu: 13.9.2022.

THL 2022. Astman ja allergioiden yleisyys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/astma-ja-allergiat/astman-ja-allergioiden-yleisyys> Luettu: 20.9.2022.

THL s.a. a. Ilmastonmuutokset terveysvaikutukset. Luettavissa: [Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset - THL](https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/ilmastonmuutokset-terveysvaikutukset-thl) Luettu: 7.11.2022.

THL 2021. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-riskitekijat-ja-ehkaisy> Luettu: 21.9.2022.

Tilastokeskus 2021. Kuolemansyyt 2020. Tilastokeskus. Luettavissa: [https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt\\_2020\\_2021-12-10\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_kat_001_fi.html) Luettu: 9.9.2022.

Toppinen-Tanner S., Vanhala A., Puttonen S., Larvi T. & Vaaranen H. 2015. Voimaa arkeen. Työterveyslaitos. s. 50. Multiprint. Vantaa. Luettavissa: [https://issuu.com/tyoterveyslaitos/docs/voimaa\\_arkeen](https://issuu.com/tyoterveyslaitos/docs/voimaa_arkeen) Luettu: 9.11.2022.

Tule ry s.a. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. Luettavissa: <https://suomen-tule.fi/tule-terveys/tule-sairaudet/> Luettu: 20.9.2022.

Tuomisto J. 2020. Vaikuttaako ilmastonmuutos terveyteen? Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/asy00406> Luettu: 7.11.2022.

Tyrväinen L., Lanki T., Sipilä R. & Komulainen J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2018;134(13):1397–1403. Luettavissa: <https://www.duo-decimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421> Luettu: 26.8.2022.

Tyrväinen L., Silvennoinen H., Korpela K. & Ylen M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm> Luettu: 22.8.2022.

Työeläke.fi. 2022. Eläkkeet eri elämäntilanteissa. Vanhuuseläke – ikäluokilla oma eläkeikänsä. Työeläke.fi Luettavissa: <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ika-luokilla-oma-elakeikansa/> Luettu: 9.9.2022.

Työterveyslaitos 2020. Luonto tekee hyvää – mikä on oma mielipaikkasi? Verkkolehti työpiste. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/luonto-tekee-hyvaa-mika-on-oma-mielipaikkasi> Luettu: 9.11.2022.

Työterveyslaitos s.a. a. Stressi ja työuupumus. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus> Luettu: 11.10.2022.

Työterveyslaitos s.a. b. Yleisimmät tuki- ja liikuntaelinvaivat. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimiston-terveys-ja-tyokyky/yleisimmat-tuki-ja-liikuntaelinvaivat> Luettu: 20.9.2022.

UKK-instituutti s.a. a. Aikuisten liikkumisen suositukset. UKK-instituutti, 2019. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 19.8.2022.

UKK-instituutti s.a. b. Liikkumisen suositusten historia. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositusten-historia/> Luettu: 5.9.2022.

UKK- instituutti s.a. c. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> Luettu: 12.9.2022.

UKK-instituutti s.a. d. Luontoliikunta -liiku metsässä ja poluilla. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/> Luettu: 1.9.2022.

Vaarama M., Moisio P. & Karvonen S. 2018. Johdanto. Teoksessa: Vaarama M., Moisio P. & Karvonen S. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2010. s. 10-18. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398> Luettu: 8.9.2022.

Vartiainen E., Jula A., Laatikainen T. & Niiranen T. a 2018. Verenkiertoelinten sairaudet. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s. 62-65. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Vartiainen E., Laatikainen T., Sundvall J., Jula A., Jousilahti P. & Niiranen T. b 2018. Kolesterolit. Teoksessa: Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s. 57-61. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> Luettu: 5.9.2022.

Vasankari T. & Kolu P. 2018. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa: Vasankari T. & Kolu P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. s. 57-60. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8> Luettu: 23.8.2022.

WHO 2022. Physical activity. World Health Organization. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu: 5.9.2022.

Wellamo-opiston 2022. Luontoaskel terveyteen - hyvinvointivalmennus työikäisille (syksy). Opistopalvelut.fi. Luettavissa: <https://opistopalvelut.fi/wellamo-opisto/course.php?l=fi&t=26365> Luettu: 5.10.2022.

## Liitteet

### Liite 1. Opas työkäisille: luontoliikuntavinkkejä ja luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella



**OPAS  
TYÖKÄISILLE**

Luontoliikuntavinkkejä ja  
luontoliikunta mahdollisuuksia  
Päijät-Hämeen alueella

Tekijä Suvi Friman

 WELLAMO-OPISTO



### Sisällys

Miksi luontoliikunta? .....	2
Ohjeita oppaan käyttäjälle .....	3
Vinkki 1 .....	4
Vinkki 2 .....	5
Vinkki 3 .....	6
Vinkki 4 ja 5 .....	7
Vinkki 6 .....	8
Vinkki 7 .....	9
Vinkki 8 .....	13
Päijät-Hämeen luontoliikunta mahdollisuuksia .....	14



## Miksi luontoliikunta?

2

Luontoliikunta yhdistää sekä liikunnan että luontoympäristön tarjoamat hyvinvointi- ja terveysvaikutukset.

Stressi vähenee ja vastustuskyky vahvistuu

Jo 20 min luonnossa riittää tuomaan terveyshyötyjä.

Lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita

Verenpaine ja syke laskee, lihasjännitykset helpottavat



Parempi olo kehossa

Sama suoritus luonnossa tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa toteutettuna

Luonnolla on virkistävä ja elvyttävä vaikutus.

## Ohjeita oppaan käyttäjälle

3

- Opas sisältää kahdeksan luontoliikuntavinkkiä, joiden avulla voit lisätä liikuntaa sekä luontokontaktien määrää omassa arjessa.
- Toteuta mahdollisimman monta vinkkiä ja ota mieleisimmät osaksi omaa arkea.
-  Jokainen vinkki on mahdollista toteuttaa yksin tai yhdessä. Tämä kuvio kertoo, kumpaa suositellaan
-  Tämä kuvio ja sen sisällä oleva luku kertoo, kuinka monta minuuttia vähintään tulisi varata aikaa vinkin toteuttamiseen. Huomioi tämän lisäksi luontoon siirtymiseen tarvittava aika.
- Oppaan lopusta löydät kunnittain Päijät-Hämeen alueilta löytyviä, tasoltaan helppoja noin 1-5 km pituisia luontopolkuja.
- Rentouttavia hetkiä luonnossa!

## 2 1. Työpäivän tauotus

Työpäivän lomassa on tärkeä pitää pieniä taukoja. Ne auttavat keskittymään työskentelyyn ja palautumaan nopeammin työpäivän jälkeen.

Toteuta seuraava harjoite työpisteelläsi.

- Kirjoita YouTubeen hakusana metsäkävely ja valitse itseäsi houkutteleva video.
- Samalla kun katsot metsäkävelyvideota voit kuvitella itsesi luontoon.
- Tee kevyitä avaavia liikkeitä: hartioiden ja lantion pyörittely, kylkien ja niskan venytys, kurota käsillä kattoon ja lattiaan.
- Voit toteuttaa harjoitetta useamman kerran työpäivän aikana. Jo muutama minuutti riittää.

Vinkki: tuo luonto työpisteellesi kasveilla ja vaihda tietokoneen taustakuva luontokuvaksi.

Aina ei tarvitse lähteä metsään, jo luontokuvien katselu auttaa rentoutumaan.



## 5 2. Aistiharjoite

5

Lähde luontoon tai läheiselle viheralueelle. Jätä puhelin ja kuulokkeet pois. Aikaa tarvitset vain 5 minuuttia ja voit toteuttaa harjoitteen työpäivän lomassa.

1. Ota jokaiselle aistille oma hetki ja sulje tällöin muut aistit sivummalle.
2. Istahda alas, sulje silmät ja tunnustele käsillä ympärilläsi olevaa maastoa.
3. Pidä silmät edelleen kiinni ja kuuntele ympäristöstä kuuluvia ääniä. Tarkenna havainnointi yksittäisiin ääniin ja anna niille hetki aikaa.
4. Avaa silmäsi ja keskity nyt näköaistiin. Anna katseen vaeltaa ympäristössä ja kiinnitä huomio yksittäiseen luontokappaleeseen. Tarkastele tätä ylhäältä alas ja tarkenna katsetta pieniin yksityiskohtiin.
5. Ota lopuksi vielä muutama syvä hengitys nenän kautta ja samalla ime itseesi luonnon tuoksua.

**Opit keskittämään tarkkaavaisuutesi ja siirtämään ajatustulvaa syrjempään. Keskityt hetkeen.**



### 3. Lähde luontoon ystävän kanssa



30

Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä hyvinvointimme kannalta ja yhteenkuuluvuuden tunne on perustarpeemme.

Lähde ystävän kanssa kävelyille luontoon. Voit katsoa vinkit luontopoluista oppaan sivulta 14. Jos ystäväsi asuu eri paikkakunnalla, sopikaa yhteinen aika ja soittakaa puhelu. Samalla kerrytätte viikoittaista liikunnan määrää ja nautitte luonnosta. Voitte jakaa asioita luontoympäristöstänne videopuhelun avulla.



Aikaa käytettävissä 30 min, lähtekää lähiluontoon tai lenkkipolulle.



Aikaa käytettävissä 1-2 h, valitkaa pidempi luontopolku ja ottakaa mukaan kiikarit tai eväät.



6



### 5. Ruokaile metsässä



30

Ota valmis ruoka mukaan ja lähde metsään tai valmista ruoka metsässä retkikeittimellä tai nuotiopaikalla.

Ruokailu on parhaimmillaan jaettu ruuasta nauttimisen hetki. Säännöllisestä ruokarytmistä on tärkeää pitää kiinni myös pidemmällä retkillä.

Vinkkejä retkiruokailuun <https://retkipaikka.fi/retkiruoka/>  
@retkiruokaa Instagram-tili

15



### 4. Nauti aamukahvi lähimetsässä

7

Ota aamukahvit termariin ja suuntaa lähimetsään.

Tästä vinkistä on helppo muodostaa itselleen tapa tai rutini. Paras aika toteuttaa tämä vinkki on vapaapäivän aamuna, jolloin sinulla ei ole kiire.



30 

## 6. Etsi oma mielipaikka lähiluonnossa

8

Oma mielipaikka lähiluonnossa: paikka, jossa on jotain sinua rauhoittavaa ja minne haluat palata uudelleen.

Minulla on jo mielipaikka

Lähde mielipaikallasi. Tarkastele omaa oloa ennen ja jälkeen käymisen. Huomaatko muutosta?

Minulla ei vielä ole mielipaikkaa

Varaa aikaa vähintään puolituntia ja lähde lähiluontoon avoimin mielin. Etsi paikkoja, joissa jokin miellyttää sinua. Mielipaikan löytäminen voi olla pidempi prosessi, joten palaa näille paikoille useamman kerran ja löydä itsellesi mielipaikka.

**Mielipaikassa voit rentoutua ja palautua arjen kiireistä, palaa sinne ainakin kerran kuukaudessa.**

## 7. Metsätreeni



15

Seuraavilla sivuilla on esiteltynä viisi liikettä, jotka voit toteuttaa luontoympäristössä. Käytä apuna luonnon elementtejä kuten kiviä, kantoja, kaatuneita puunrunkoja ja puita. Valitse alta millaisen treenin haluat tehdä ja lähde luontoon.

Kevyt treeni

- Kesto 10 min
- 2 kierrosta
- 10 toistoa tai 20 s //liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

Kovempi treeni

- Kesto 20 min
- 3 kierrosta
- 15 toistoa tai 30 s //liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

**Voit soveltaa liikkeitä itsellesi sopivaksi. Muista lämmitellä ennen harjoittelua, esimerkiksi reippaalla kävelyllä tai hölkällä.**



9







### Askelnousu

10

- Astu vuorojaloin tason päälle ja astu samalla jalalla takaisin alas.
- Lisää haastetta ojentamalla jalka 90 asteen kulmaan noustessa ylös.
- Mitä korkeampi taso sitä haastavampi liike on.
- Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen ajan.

### Kyykkypito

- Asetu selkä puuta vasten ja laskeudu istumaan siten, että polvikulma on 90 astetta.
- Pidä koko selkä kiinni puussa ja keskivartalo jännitettynä.
- Lisää haastetta nostelemalla jalkoja vuorotellen suoriksi, voit ottaa tukea puusta.



### Ojentajapunerrus

- Aseta kädet vartalon taakse tasolle ja vie jalkoja eteenpäin. Laskeudu käsien varassa alapäin niin että kyynärpäät ovat noin 90 asteen kulmassa.
- Helpota liikettä tuomalla jalkoja lähemmäs ja polvia koukkuun.



11



### Vatsalihasliike

- Asetu istumaan ja tuo kädet rinnan päälle ristiin. Vie ylävartalo taaksepäin niin pitkälle kuin pystyt ja pito keskivartalossa säilyy, nouse takaisin istumaan.
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Liike on hyvinkin pieni mutta silti tehokas.



### Punnerrus tasoa vasten

- Valitse itselle sopiva taso, mitä matalampi sitä haastavampi liike on.
- Aseta kädet tasoa vasten hartioiden leveydelle, aktivoi keskivartalo ja pakarat, punnerra alas niin, että kyynärkulma on noin 90 astetta ja punnerra takaisin ylös.
- Punnertaessa kyynärpäiden tulisi osoittaa takaviistoon, ei suoraan sivuille.



12



### 8. Lajikokeilu 60 13

Valitse itsellesi uusi luontoliikuntalaji ja lähde kokeilemaan sitä. Voit toteuttaa lajikokeiluita useamman ja etsiä itsellesi mieluisia tapoja liikkua luonnossa.

Suomen Ladun sivuilta löydät tietoa eri ulkoilulajeista.  
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit.html>

**Innostaisiko jokin näistä lajeista sinua? Frisbeegolf, maastopyöräily, patikointi, polkujuoksu, suunnistus, geokätköily, lumikenkäily, retkiluistelu**

Luonnossa liikkuesssa saat liikunnan sekä luonnon terveyshyödyt samalla kerralla.

## Luontoliikuta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella

14

### Luontopolut kunnittain

Seuraaville sivuille on koottu kunnittain aakkosjärjestyksessä Päijät-Hämeestä löytyviä luontopolkuja.

Luontopolut ovat tasoltaan helppoja (ellei tasoa erikseen mainita) noin 1-5 km pitkiä. Kohteet sopivat päivittäiseen luontoliikuntaan tai päiväretkiin. Esteettömät reitit ovat lihavoituna tekstissä.

Näiden reittien lisäksi Päijät-Hämeestä löytyy paljon muita luontokohteita, joihin voit tutustua esimerkiksi Suomen Ladun nettisivuilla sekä kuntien omilla verkkosivuilla

<https://www.suomenlatu.fi/rakastu-retkeilyyn/etusivu/retkeilykohteet/paijat-hame.html>



15

### Iso-Äiniön luontopolku

- 0,8 km, 0:30 h
- Laavu, nuotiopaikka, käymälä, lintutorni, uimapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Karsillantie 99

### Pasolanvuori luontopolku

- 1,3 km, 1 h
- Laavu, näköalapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Kanavagolf Vääksey, Tehtaantie 3

### Pulkkilanharjun luontopolku

- 2,2 km luontopolku, 1 h
- Tai 4,4 km reitti, 2 h
- Käymälä, uimapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Pulkkilantie 955



16

### Kuninkaanpolku

- Koostuu useammasta retkeilyreitistä

Kuninkaanpolku 3,8 km, 2 h

- Riippusilta, uimapaikkoja, avantouintipaikka
- Lähtö/pysäköinti: Linna-hotellin parkkipaikka, Kaikulantie 86
- Tai Itä-Hämeen museo, Koskipääntie 4

Koskenniemen luontopolku 2,1 km, 0:30 h

- Tulentekopaikka
- Lähtö/pysäköinti: Gasthaus-Camping, Koskenniemi, Koskenniementie 66

Ekosken luontopolku, **esteetön reitti** 2 km, 0:30 h

- Esteetön kalastuspaikka
- Lähtö/pysäköinti: Linna-hotellin parkkipaikka, Kaikulantie 86



17

### Koskensaarenpolku ja luontopolku

- Koskensaarenpolku 3,1 km, 2 h
- Luontopolkua pitkin 2,7 km, 1 h
- Edestakainen **esteetön reitti** laavulle
- Laavu, nuotiopaikka, kuivakäymälä, näköalapaikka, uimaranta, rantautumispaikka
- Lähtö/pysäköinti: Koskensaarentie 26

### Lusin luontopolku

- 4,8 km, 3 h
- Laavu, kuivakäymälä, näköalapaikka
- Lähtö/pysäköinti 1: Lusinraitti 2
- Lähtö/pysäköinti 2: Talvilahti 82

### Sataojan luontopolku

- Kaksi lähtöpaikkaa ja kaksi eripituista reittiä
- 4,4 km, 2 h / 5,7 km, 3 h
- Lähtö/pysäköinti: Pitkäjärventie 68
- 1,3 km, 1 h / 4,9 km, 3 h
- Lähtö/pysäköinti: Pöytähonganmäentie 107
- Laavu, nuotiopaikka, kuivakäymälä, kalastuspaikka



### Kukkolanharjun luontoreitti

- 6 km, 3 h
- Keskivaativa reitti
- Laavu, uimapaikka
- Lähtöpaikka:  
Kaunkorventie 21,  
16800 Hämeenkoski

### Tiirismaankierros

- 4,5 km, 2 h
- Keskivaativa reitti
- Laavu, tulipaikkoja, näköalapaikka, luonnon nähtävyys: pirunpesä
- Lähtö/pysäköinti: Arvi Hauvosentie 2

18

### Hahmajärven luontopolku

- 1,5 km, 1 h
- Keskivaativa reitti
- Uimapaikka, grillikatos, porttiluontoon
- Lähtö/pysäköinti: Hahmajärventie 75

### Kapatuosian luontopolku

- 2,4 km, 1 h
- Keskivaativa reitti
- Näkötorni, portti luontoon
- Lähtö/pysäköinti: Rantatie 918/ Lukkarintie 16710



### Hiidenmäen metsäpolku

- 1,2 km, 1 h
- Levähdyspaikka: huvimaja, näköalapaikkoja
- Lähtö/pysäköinti: Museontie 17

19

### Myllykosken laavu

- Ei luontopolku
- Laavu, nuotiopaikka
- Myllykyläntie 218





### Lapakisto, 23 km merkittyjä reittejä

20

Pitkäjärven polku 5 km, 3 h

- Nuotiopaikka, näköalapaikkoja

Sammalistonpolku 3,5 km, 2 h

- Nuotiopaikkoja, laavu, käymälä

**Esteetön reitti** pysäköinti paikalta Lapakiston rannan nuotiopaikalle.

- Lähtö/pysäköinti: Ristikankaantie 210

### Linnaistensuon luontopolku

- 1,5 km, 1 h
- Pitkospuupolku noin 1 km
- Lähtö/pysäköinti: Korvenrannantie 262

### Raviksen Rento

- 3 km, 1,5 h
- Laavukatos
- Lähtö/pysäköinti: Vanha Ravirata Vaskelaisenrinne 11 tai Urheilukeskuksesta ulkoilureittejä pitkin



### Mieliänsuo luontopolku

21

- 3,5 km, 2 h
- Levähdyspaikkoja, lintutorni, pitkospuuta
- Lähtö/pysäköinti: Koskustentie 531

### Lintulan luontopolku

- 2 km, 1 h
- Pyörä/kävelyteitä pitkin
- Lähtö/pysäköinti: Untamontie 3
- Reitille: Untamontietä 250 m eteenpäin ja käännetään vasemmalle, josta löytyy ensimmäinen opastekyltti.

### Artjärvi

- Lamminpolku 3 km, 2 h
- Laavu, nuotiopaikka
- Rajasuonpolku 6 km, 3 h
- Laavu, nuotiopaikka, varaustupa
- Lähtö/pysäköinti: Kimonkyläntie 404



### Evon retkeilualue

22

- Yhteensä 70 km merkittyjä reittejä
- Niemisjärvellä **esteetön** tulentekopaikka, onkilaituri ja käymälä
- Tutustu Evon reitteihin ja palveluihin [www.luontoon.fi/evo](http://www.luontoon.fi/evo)

### Kullasvuoren tornipolku

- 1,2 km, 0:30 h (edestakaisin lähtöpisteeltä näköalatornille)
- Keskivaativa
- Laavu (ei tulentekopaikkaa), näköalatorni
- Lähtö/pysäköinti: Kellosalmentie 129
- n. 2,5 km, 1 h (edestakaisin lähtöpisteeltä näköalatornille)
- Helppo
- Näköalatorni
- Lähtö/pysäköinti: Laivarannantie 41



23

### Päijätsalo

- 4,1 km, 2-3 h
- Keskivaativa
- Tulentekopaikka, käymälä, näkötorni,
- Lähtö/pysäköinti: Sorolantie 28

### Kammiovuori

- 3,9 km, 2-3 h
- Keskivaativa
- Laavu, näköalapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Nutturintie 104

