

ULKONA LIKKUMISEEN HOUKUTTAVIEN YMPÄRISTÖTEKIJÖIDEN JA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VÄLISET YHTEYDET KAUPUNKIRAKENTEN ERILAISILLA ALUEILLA ASUVILLA IÄKKÄILLÄ IHMISSILLÄ

Esittäjä: Kirsi E. Keskinen

Kirjoittaja(t): Keskinen, Kirsi E. (1); Rantakokko, Merja (2); Rantanen, Taina (1); Portegijs, Erja (1)

Taustayhteisö(t): 1) Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) Hyvinvointiyksikkö, JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu

TAUSTA:

Yhä useampi ikääntynyt ihminen asuu kaupunkimaisella alueella. Kaupunkirakenteen ympäristönpiirteitä kuvaavat toiminnallisten keskusten sijainti, väestön ja tieverkoston tiheys sekä viheralueiden sijoittuminen. Kodin lähiympäristön piirteet ovat yhteydessä iäkkäiden ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta yhteyksiä ei ole tutkittu kaupunkirakenteen kontekstissa. Tutkimuksessamme selvitimme, eroavatko iäkkäiden ihmisten liikkumiseen houkuttavaksi kokemien luonto- ja infrapohjaisten ympäristötekijöiden ja fyysisen aktiivisuuden väliset yhteydet kaupunkirakenteen eri aluetyyppien välillä.

MENETELMÄT:

Osallistujat olivat 75–90-vuotiaita (n=848, keski-ikä 81 vuotta, 62 % naisia) jyväskyläläisiä ja muuramelaisia henkilöitä. Haastattelussa selvitettiin itseraportoitu fyysinen aktiivisuus (vain kevyt, vähintään kohtalainen min. 3h/vko) ja kodin lähistöstä koettujen luontopohjaisten määränpäiden (ulkoilureitit, luonto ja järvenranta, puistot) ja infrastruktuurin (infran) piirteiden (hyvä valaistus, kulkureittien vähäinen mäkisyys, tasapintaiset kulkureitit, tienylitysten turvallisuus, rauhalliset kulkureitit, levähdyspaikat kulkureittien varrella, palvelujen läheisyys) houkuttavuus ulkona liikkumiseen (ei, kyllä). Paikkatietomenetelmillä määritettiin kaupunkirakenteen aluetyppi (kaupungin keskusta, alakeskus, tiheän asutuksen alue keskustojen ulkopuolella, harvan asutuksen alue keskustojen ulkopuolella), liikkumisen infran määrä ja vehreys 500m säteellä kodista. Yksittäisten koettujen ympäristötekijöiden yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin aluetyypeittäin logistisella regressiolla vakioiden relevantit kovariantit.

TULOKSET:

Osallistujista 229 asui kaupungin keskustassa, 144 alakeskuksissa, 237 tiheän ja 238 harvan asutuksen alueella keskustojen ulkopuolella. Suurempaa fyysistä aktiivisuutta raportoitiin eniten keskustojen ulkopuolisella tiheän asutuksen alueella (73 % alueen osallistujista) ja vähiten alakeskuksissa (58 %) ja harvan asutuksen alueella (58 %) (p=0.002). Infra oli eniten ja vehreyttä vähiten kaupungin keskustassa, päinvastoin kuin harvan asutuksen alueella (p<0.001 kaikille muuttujille). Luontotekijöistä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen yhdistyivät kaupungin keskustassa ja tiheän asutuksen alueilla ulkoilureitit (OR 4.38, 95 % LV 2.15–8.93; 3.07, 1.53–6.15 alueittain) sekä luonto ja järvenranta (2.58, 1.26–5.28; 2.33, 1.08–5.03) mutta harvan asutuksen alueella vain puistot (2.41, 1.03–5.59). Infratekijöistä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen yhdistyivät kaupungin keskustassa kulkureittien vähäinen mäkisyys (OR 2.63, 95 % LV 1.03–6.74) ja hyvä valaistus (2.19, 1.07–4.49), tiheän asutuksen alueilla tienylitysten turvallisuus (2.52, 1.14–5.58) ja harvan asutuksen alueella tasapintaiset kulkureitit (2.75, 1.08–7.01), rauhalliset kulkuväylät (2.60, 1.26–5.33) ja hyvä valaistus (2.46, 1.08–5.59). Alakeskuksissa mikään ympäristötekijä ei yhdistynyt fyysiseen aktiivisuuteen.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Kodin lähistöstä koetut ulkona liikkumiseen houkuttavat infran piirteet ovat erityisen tärkeitä kaupunkirakenteessa yleisesti vähäisen infran alueilla asuvien iäkkäiden ihmisten fyysiselle aktiivisuudelle. Kun alueen infra tukee liikkumista paremmin, voivat myös luontopohjaiset määränpäät houkuttaa liikkumaan

enemmän. Suunniteltaessa toimenpiteitä iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi onkin ensisijaista huomioida infrastruktuurin määrä kaupunkirakenteen eri aluetyypeillä.