

Ikäihmisten liikunta poikkeusaikana

Heli Starck

Ikäinstituutti, Voimaa vanhuuteen -ohjelma

3.9.2020



Koronakaranteeni oli viedä voimat

Koronaviruksen ehkäisytöimien vuoksi karanteenissa oli 844 000 yli 70-vuotiasta. Monen liikkuminen väheni ja osa ei aluksi uskaltanut edes ulos.

Jos päivittäinen liikkuminen rajoittuu vain kotipiirin arkiaskareisiin (alle 2000 askelta), jo kahden viikon aikana

- lihasmassa voi vähentyä lähes kilon verran (n 1-3 %)
- ja tämän myötä lihasvoima voi heikentyä jopa 15 %.

Oikawa ym. (2019) The Impact of Step Reduction on Muscle Health in Aging: Protein and Exercise as Countermeasures.
Kortebein ym. (2007) Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults.

Pandemian seurauksena

- Perinteiset liikuntaryhmät keskeytettiin.
- Kunnat lomauttivat työntekijöitään tai siirsivät heitä uusiin tehtäviin.
- Joillakin paikkakunnilla ei pystytty kevään aikana järjestämään mitään liikuntatoimintaa ikäihmisille.
- Onneksi uuttakin toimintaa kehitettiin...

Tervetuloa mukaan parvekejumppaan!

Mikkelin kaupunki, Essote ja Etelä-Savon Liikunta järjestävät huhtikuussa parvekejumppia alla olevan aikataulun mukaisesti. Ota myös vieressä olevat jumppaohjeet talteen tulevia jumppia varten!

Maanantaina 20.4.

klo 13.00 Graani, Graanintie 21, As oy
Laivurin edessä rannassa
klo 13.45 Tuppurala Pohjankaari Tornitalot
klo 14.30 Peitsarinkuja 3 a-c, sisäpiha

Tiistaina 21.4.

klo 13.00 Saksala, Teljokuja 5 Leikkipuisto
Klo 13.45 Keskusta, Vuorikatu 2, sisäpiha
Klo 14.30 Keskusta Porrassalmenkatu 24,
sisäpiha

Keskiiviikkona 22.4.

klo 13.00 Laajalampi, Kaituentie 27, sisäpiha
klo 13.45 Kaituentie 46 talojen välissä
klo 14.30 Hiihtomäentie 5 (tien päässä)

Torstaina 23.4.

klo 13.00 Jalavapuiston palvelutalon sisäpiha,
Kastanjakuja 3
klo 13.45 Vesitorninkatu 6, leikkipiha
klo 14.30 Lehmuskodin parvekkeiden edessä,
Jalavakatu 5

Perjantaina 24.4.

klo 13.00 Pohjolankatu 20, Siekkilä
klo 13.45 Nuijamiestenkatu 23

MUISTA MYÖS!

Jumppahetki TV2:lla ma-pe klo 8.50 ja
uusintana klo 15.50. Koko viikon jumpat
uusintana lauantaisin puolenpäivän maissa.
Jumpat löytyvät myös Yle Areenasta.

MIKKELI

essote
ETELÄ-SAVON SOSIAALI-
JA TERVEYSPALVELUT

ESLI
Etelä-Savon Liikunta ry

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluoehjelma voiman ja tasapainon hankintaan



- Tee liikkeet rauhallisesti • Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä • Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla • Toista ohjelma päivittäin



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- 3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.



4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Parveke- ja pihajumppaa käynnistettiin useilla paikkakunnilla



Luontoelämyspolkuja ja penkkilenkkejä



Ulkoilureiteille vietiin erilaisia tehtäviä, jotka kannustivat jumppaamaan tai nauttimaan luonnosta.

Turvallisen ulkoilun abc

Ota tavaksi ulkoilla joka päivä. Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Mene itsellesi mieluisiin paikkoihin. Suosi puistoja ja lähimetsiä, koska luonto lievittää stressiä ja rauhoittaa mieltä.

Ohjeita iäkkään ulkoiluystävälle

Kysy iäkkäältä hänen mielipaikkojaan ja toiveitaan kävelyreitille. Huomioi esteettömyys, turvallisuus ja levähdyspaikkojen sijainti.

Aloittakaa lyhyemmällä lenkillä, jos edellisestä ulkoilusta on aikaa.

Huolehdi, että iäkäs on syönyt jotain ennen lähtöä. Pieni eväs ja oma vesipullo kannattaa ottaa mukaan.

Varmista, että iäkkäällä on säänmukaiset ja ulkoiluun sopivat varusteet sekä tarvittavat apuvälineet ja lääkkeet mukana.

Ota kännykkä mukaan varmuuden vuoksi. Saata iäkäs turvallisesti kotiin.

Tärkeää infektioaikana

- Vältä ulkoilua, jos tunnet itsesi kipeäksi.
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Pese kädet ennen ja jälkeen ulkoilun.
- Vältä sisätiloihin menoa, tavatkaa mieluiten ulko-ovella.
- Käytä tarvittaessa kasvomaskia lähikontakteissa kuten pukemisessa tai apuvälineiden kanssa.
- Ota mukaan kertakäyttönenäliinoja ja käsidesiä.
- Pidä kahden metrin turvaväli aina, kun se on mahdollista.
- Vältä ruuhkaisia paikkoja.

Ohjaajat ja ikäihmiset ottivat digiloikan

- Jumppa- ja vinkkivideoita jaettiin YouTubeissa ja Facebookissa.
- Live-jumppaa tarjolla Facebookissa.
- Ikäinstituutin valmiiden jumppavideoiden katsojamäärät kaksinkertaistuivat koronakevään aikana
www.voitas.fi
- Reaaliaikaista, kaksisuuntaisella yhteydellä toteutettua etäjumppaa oli jo kokeiltu joillakin paikkakunnilla – tuli nyt tarpeeseen



Puhelin ja paperi osoittivat arvonsa

- Ohjaajien soitot omille ryhmäläisilleen
 - Kuulumisten vaihtoa ja liikuntaan kannustusta
- Jumppaohjelmien jako ikäihmisille
 - Kauppakassin kanssa
 - Ruoka-/kotipalvelun asiakkaille
 - Vapaaehtoiset jakavat postilaatikoihin
 - Postitus yhdistysten jäsenille
 - Julkaisu paikallislehdissä
- Infokirjeet ikäihmisille: tietoa liikunnasta, ravinnosta, mielen hyvinvoinnista jne.
- TV-jumppa osoittautui suosituksi



Miten syksyllä liikutaan?

- Ulkoliikuntaryhmiä jatketaan
- Sisäliikuntaa käynnistellään pienemmissä ryhmissä ja turvavälein
- Videoita ja etäjumppaa jatketaan
- Osa liikuntapaikoista pois käytöstä esim. palvelukeskusten kuntosaleihin ei oteta ulkopuolisia
- Paljon kuntakohtaisia eroja – joissakin kunnissa mitään sisäliikuntaa ei järjestetä

Liikuntaharjoittelussa huomioitavaa poikkeusaikana

- Väljä tila, osallistujien lukumäärän rajoittaminen
- Turvavälit 1-2 m
- Tarvittaessa oman liikuntatilan merkitseminen lattiaan teipillä
- Välineiden desinfiointi käytön jälkeen tai omat välineet mukaan (esim. kuminauha, matto)
- Käsihygienia: pesu ennen ja jälkeen harjoittelun, käsidesin käyttö
- Yskiminen hihaan tai nenäliinaan.
- Maskin käyttö tarpeen mukaan esim. kimppakyydeissä
- Ei sairaana/lieväoireisena harjoitteluun

[Lisätietoja THL](#)



9.9.–9.10.2020

Ulkoilun ilo kuuluu kaikille

Ilmoittaudu Vie vanhus ulos -kampanjaan.
Saat lahjaksi luontoelämysbingon ja sateenvarjo-
jumpan yhteisiin ulkoiluhetkiinne.

Jaa meille ulkoilutarinasi kampanjasivuilla,
niin olet mukana tuotepalkintojen arvonnassa.

#vievanhusulos vievanhusulos.fi



ÄLÄ MIETI ASIOITA YKSIN!

Ilmoittaudu oman alueesi
oppimisverkostoon:

VOIMAAVANHUUTEEN.FI/OPPIMISVERKOSTOT



@ikainstituutti

heli.starck@ikainstituutti.fi
[@starck_heli](#)