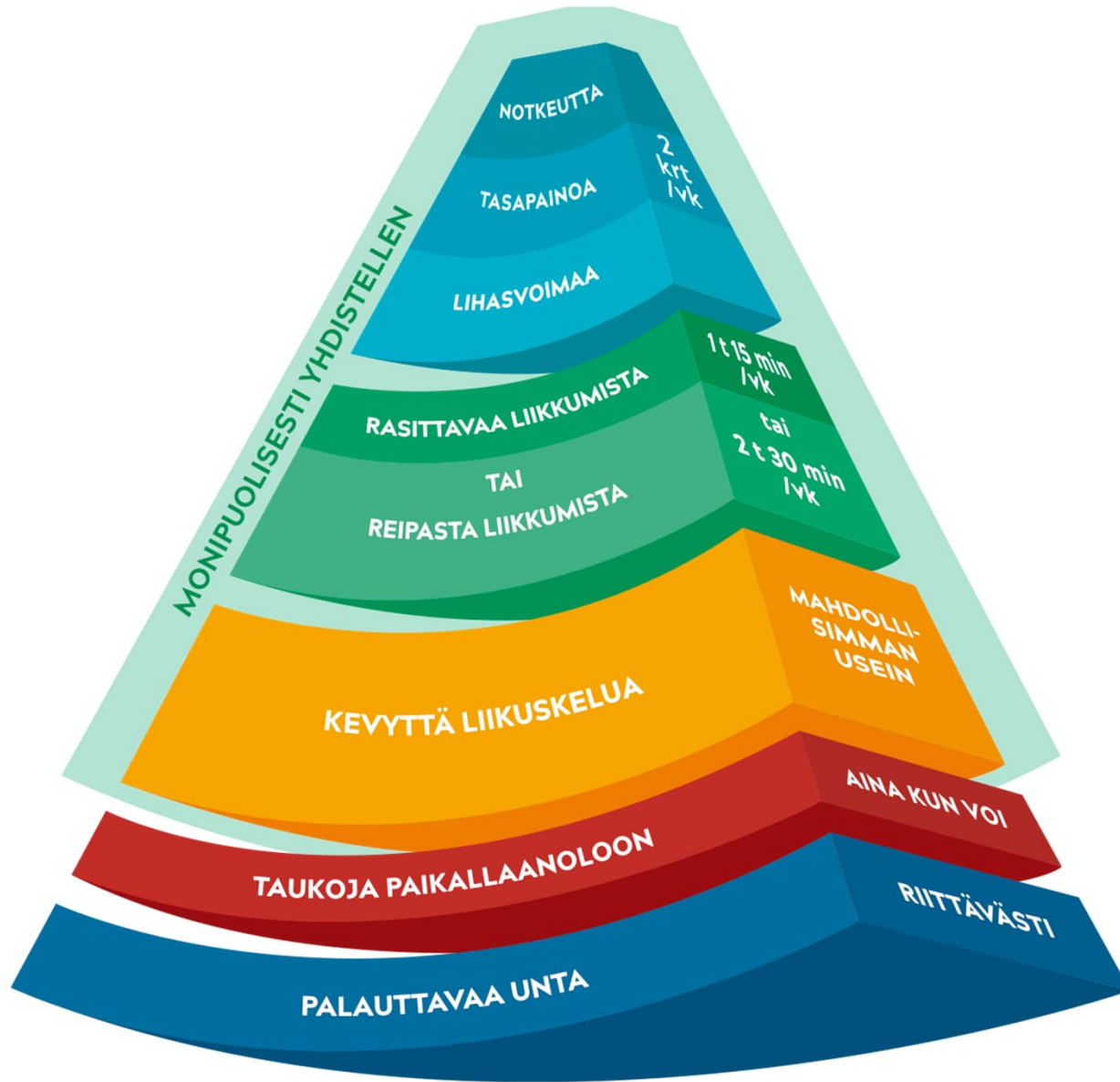




Viikoittainen **liikkumisen** **suositus** yli 65-vuotiaille



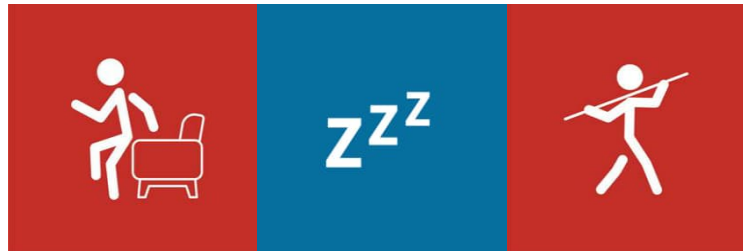
Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

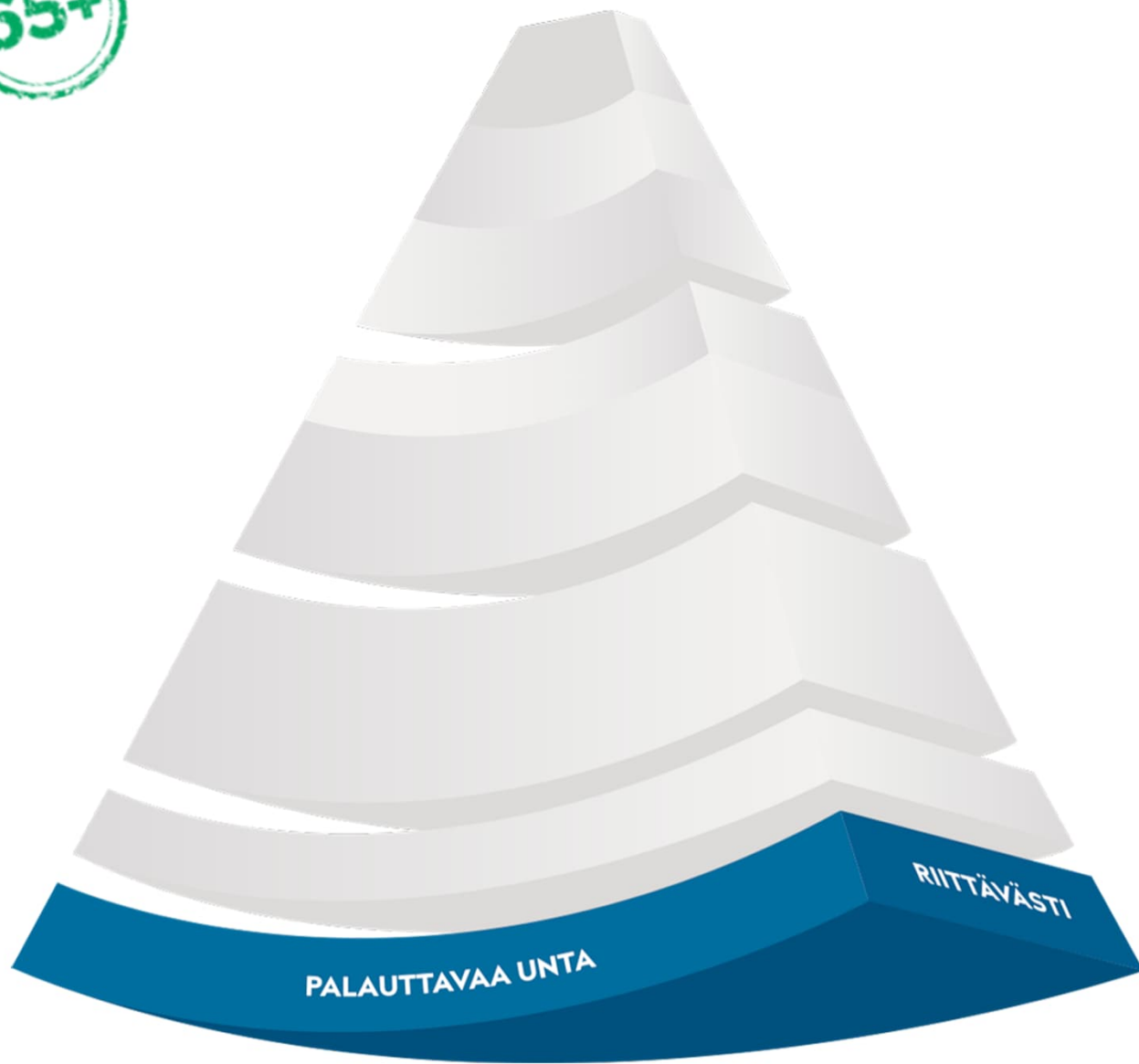


VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



PERUSTAKSI LEPOA JA LIIKETTÄ SOPIVASSA SUHTEESSA

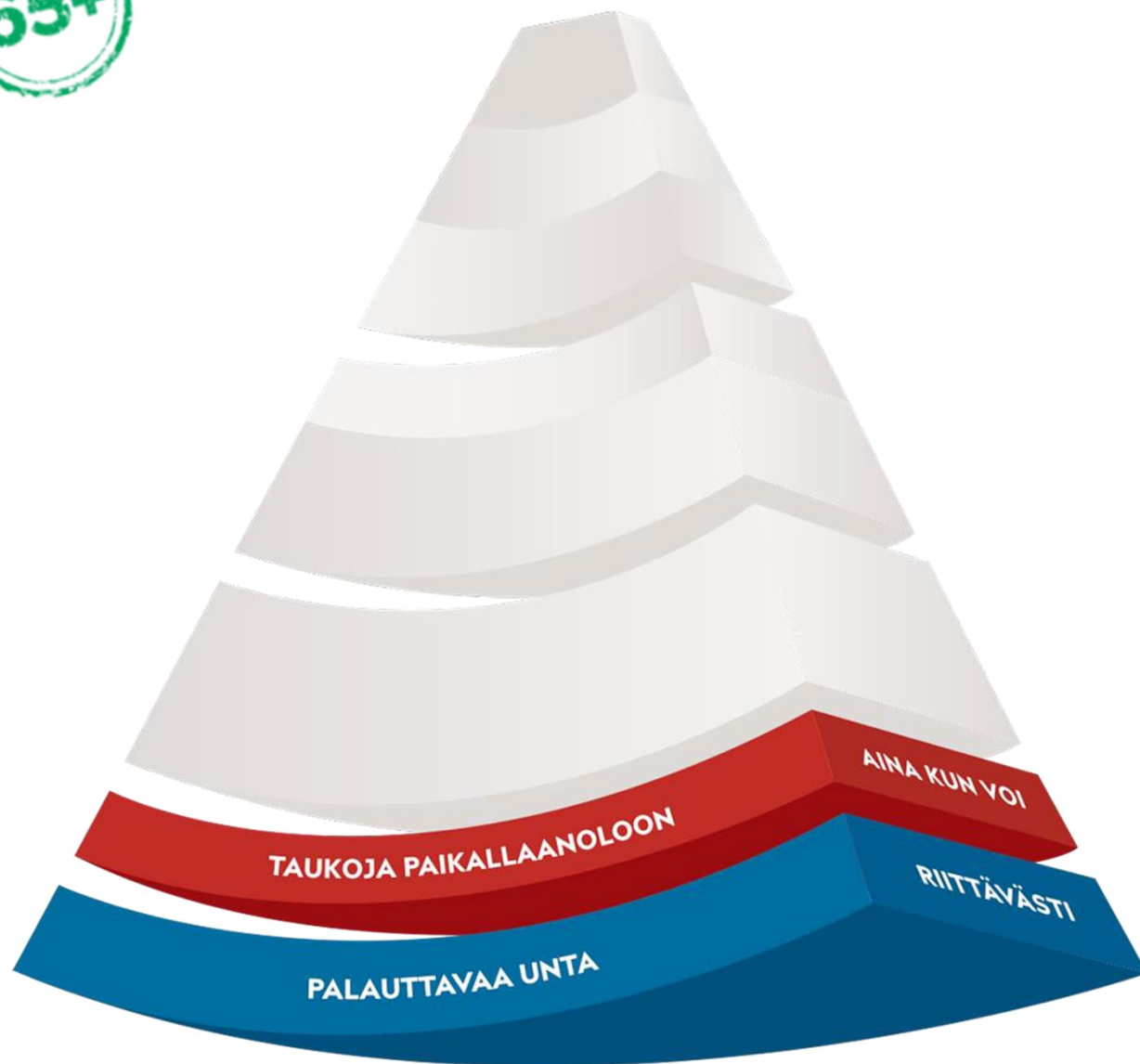




Palauttavaa unta

riittävästi

- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palaudut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.



Taukoja paikallaanoloon

aina kun voi

Liikuskelu

- aktivoi lihaksiasi
- vähentää kehosi kuormittumista
- lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia
- pitää yllä liikkumiskykyäsi.



MONIPUOLISESTI LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät.





Kevyttä liikuskelua

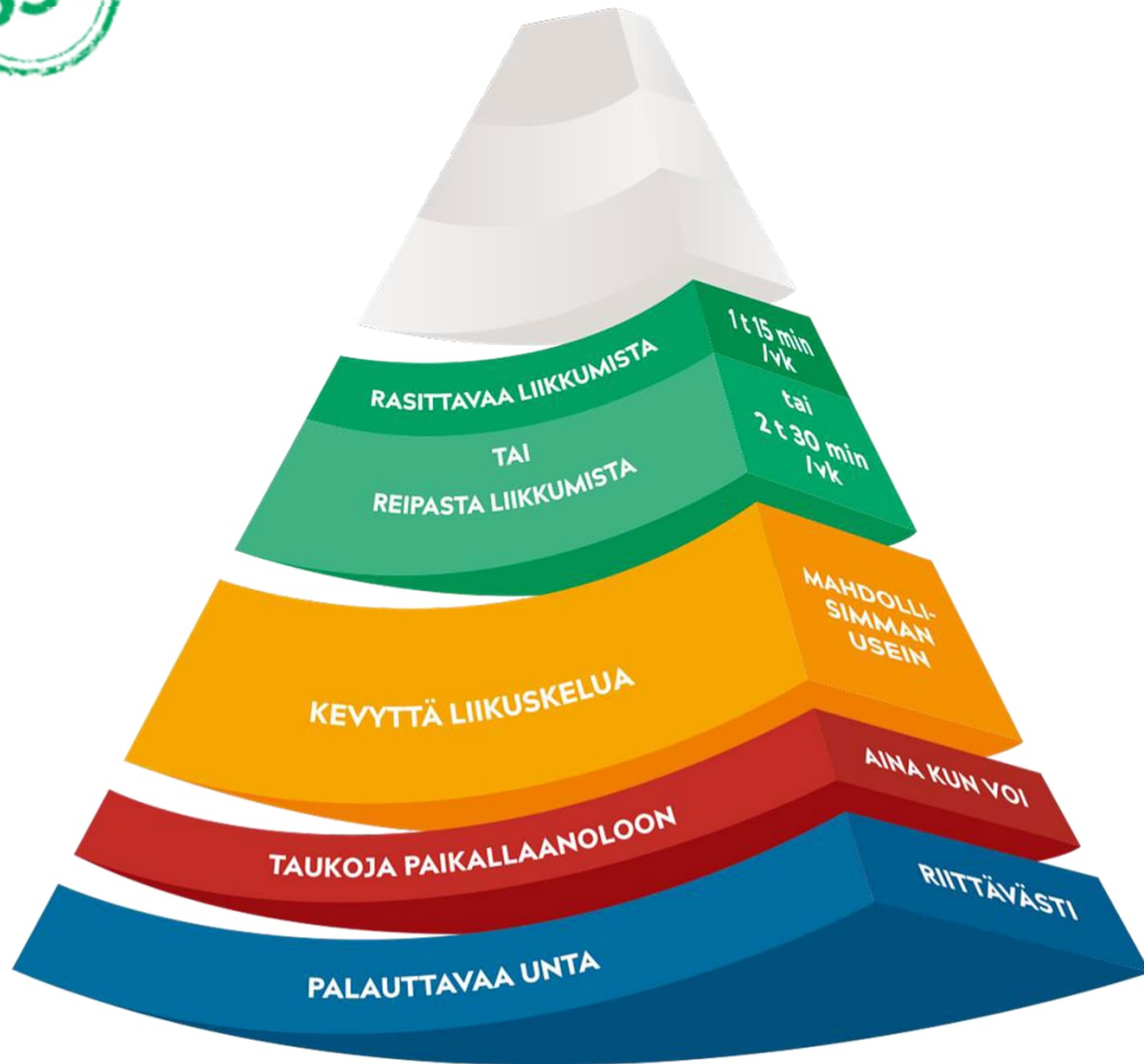
mahdollisimman usein

Jokainen askel kannattaa:

Kotiaskareet, ulkoilu,
kauppareissut ja muut
tavalliset puuhat.

- Parkkeeraa auto 200 m päähän kohteesta – 2 km/viikko.
- Kolmena päivänä viikossa kauppareissut (500 m) kävellen tai pyörällä – 3 km / viikko.
- Kävellen tapaamiseen kahtena päivänä viikossa bussin tai auton sijaan, 1 km/suunta – 4 km/viikko.
- Lyhyt iltalenkki kolmena iltana viikossa, 1,5 km/suunta – 9 km viikko.

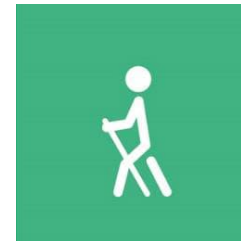
Yhteensä 18 km hyötyliikuntaa viikon aikana.



Reipasta liikkumista

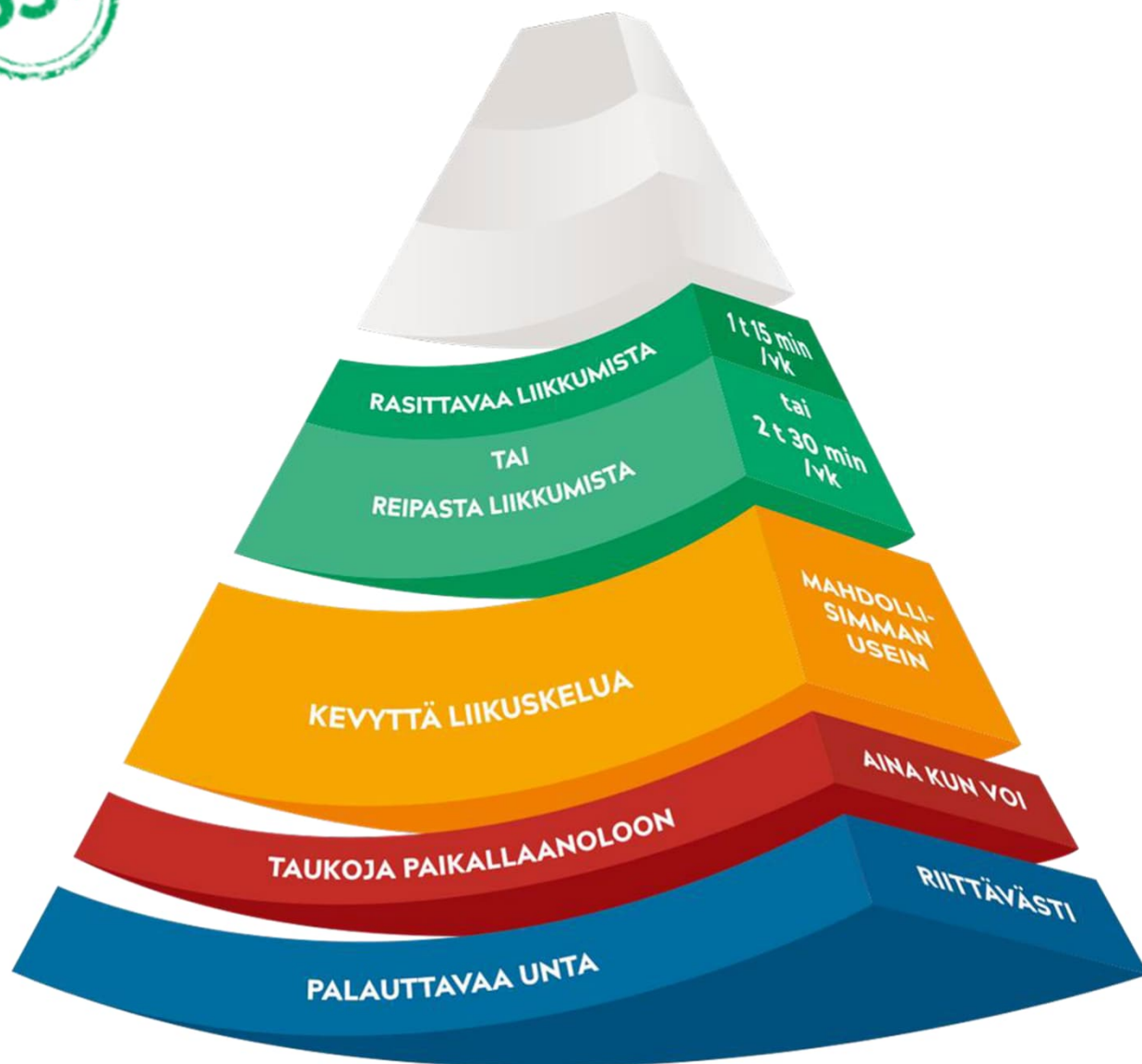
ainakin 2 t 30 min viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.



Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

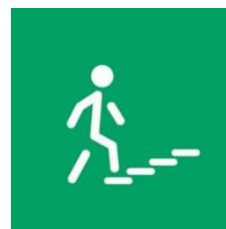
TAI



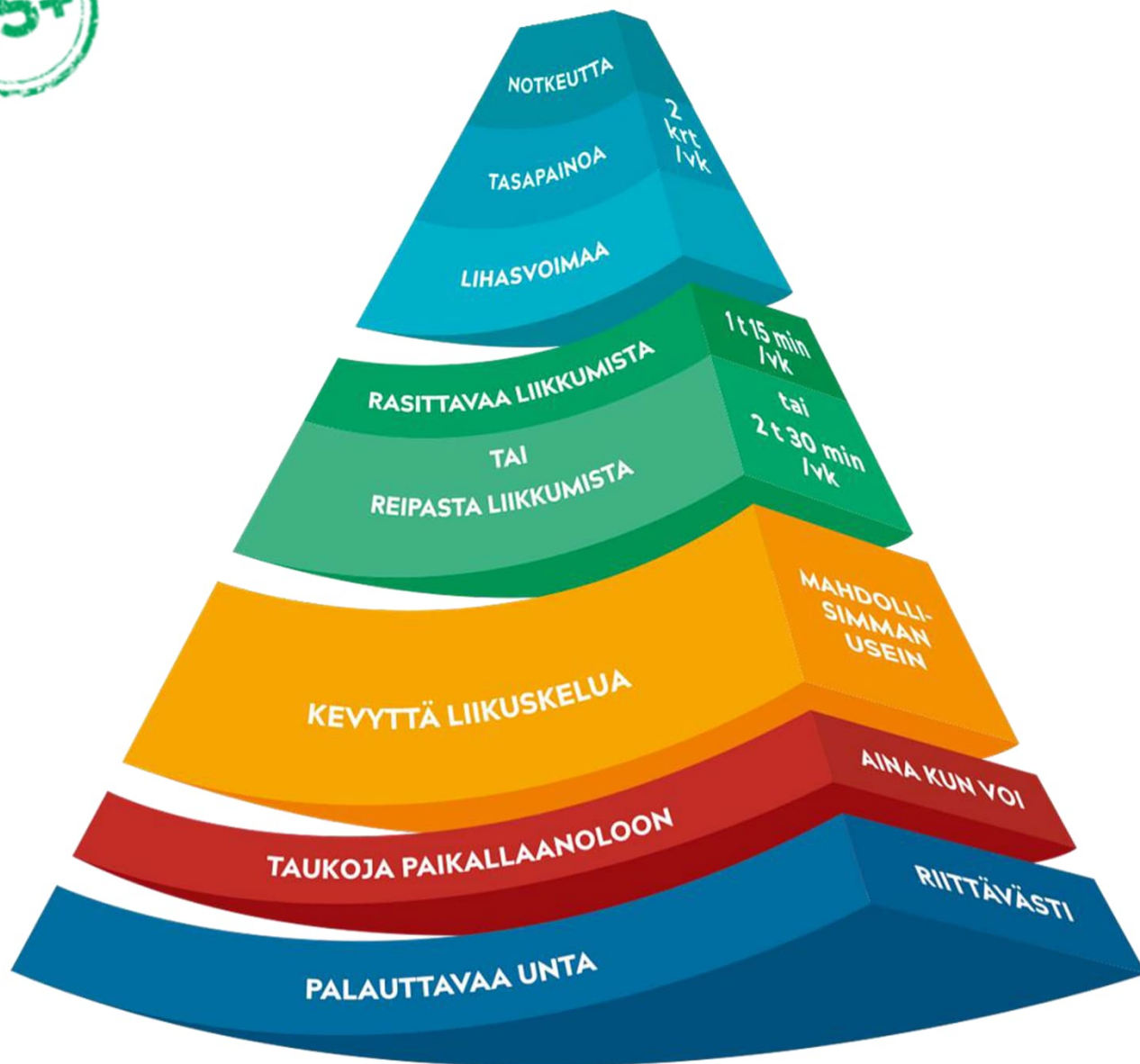
Rasittavaa liikkumista

ainakin 1 t 15 min viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.



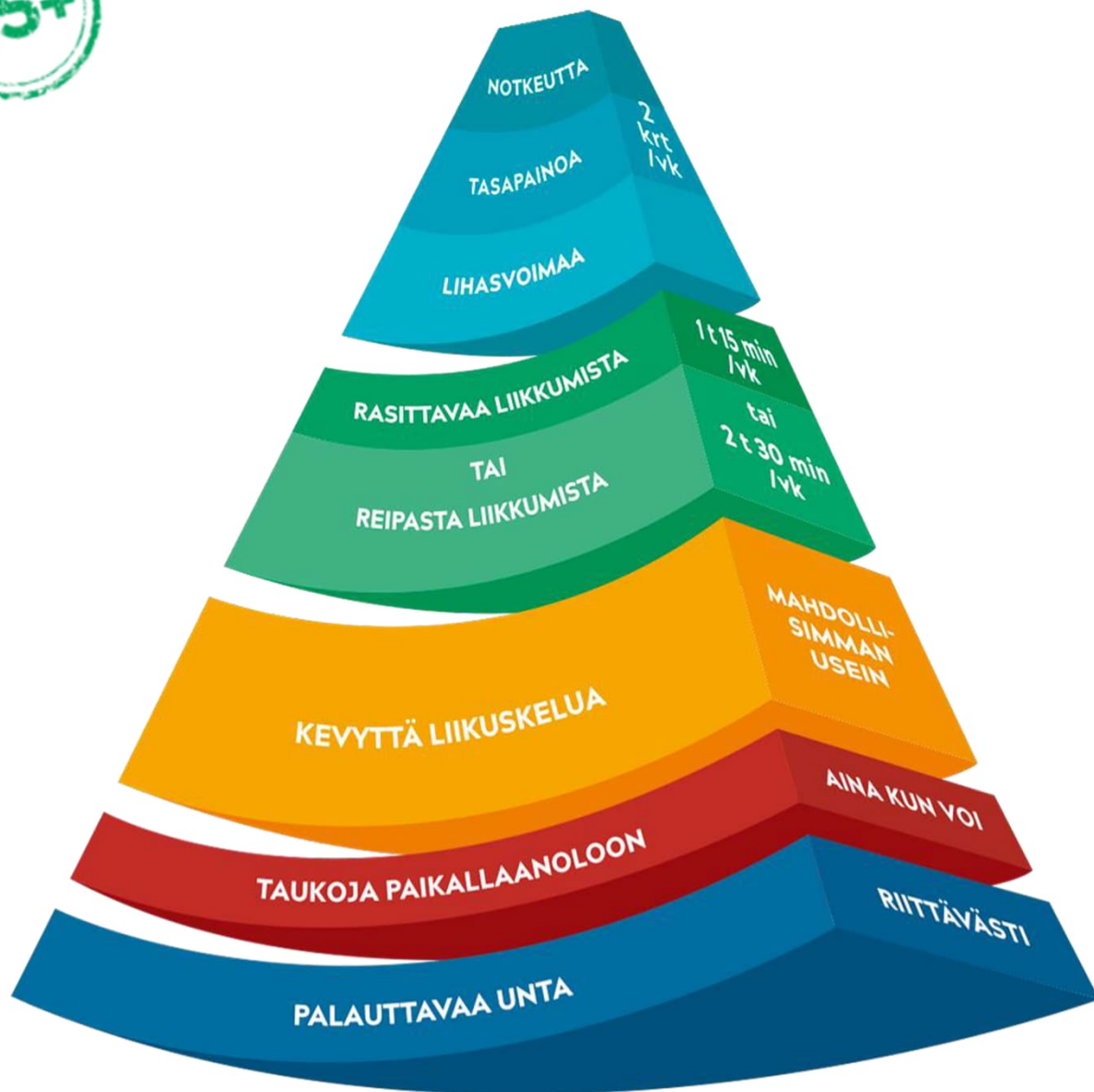
Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



Lihaskvoimaa, tasapainoa ja notkeutta

ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi: kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, vesiliikunta, tanssi, kotivoimistelu, porraskävely.



Lihaskvoima alkaa heikentyä yli 50-vuotiailla noin yhden prosentin vuodessa ja yli 65-vuotiailla noin 1,5–2 prosenttia vuodessa.

Iäkkäillä henkilöillä portaiden tai tuolilta nousu vaatii jopa 80 % mitatusta reisilihasvoimamaksimista, kun taas nuorilla aikuisilla vastaava luku on 40–50 %.

Jo muutaman kuukauden pituinen säännöllinen lihasvoimaharjoittelu lisää iäkkäiden lihasvoimaa 10–30 %.

Vuodelepo heikentää yli 75-vuotiaiden lihasvoimaa 3-5 prosenttia ensimmäisen viikon aikana.

10 tuolilta nousua päivässä tekee 70 nousua viikossa ja 3650 vuodessa.



Lähde liikkeelle oman vointisi mukaan.
Aloita maltilla ja lisää liikettä pikkuhiljaa.

Kävelystä on hyvä aloittaa.
Oikea apuväline tuo turvallisuutta.





LIKKUMINEN PIRISTÄÄ.

- Mielesi virkistyy.
- Tapaat ystäviä.
- Muistisi toimii.
- Nukut paremmin.



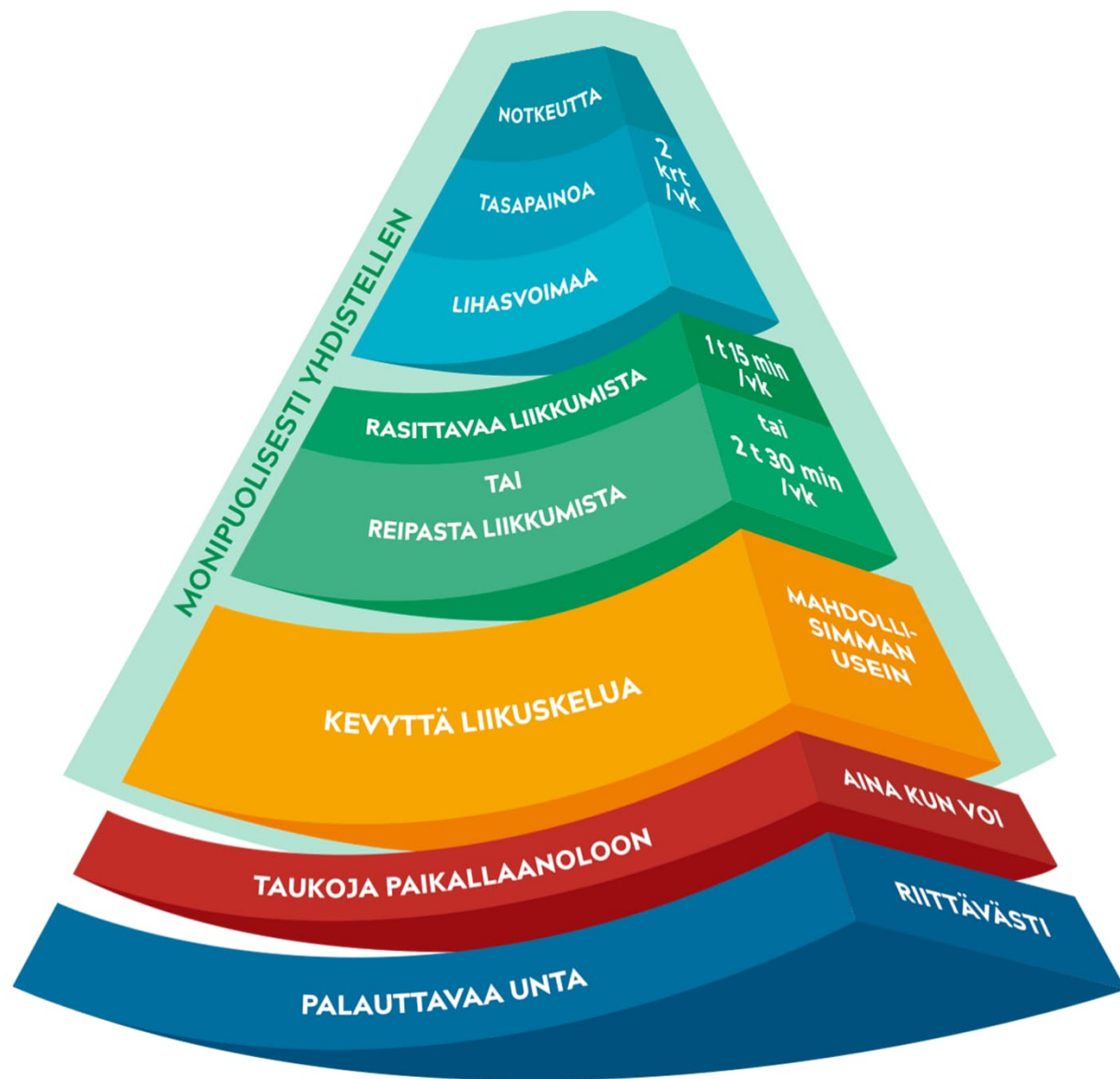


LIKKUMALLA TURVAAT LIKKUMIS- JA TOIMINTAKYKYSI.

Säännöllinen liikkuminen

- auttaa päivittäisissä askareissa
- ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja
- ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.





Liiku monipuolisesti.
Joka päivä.

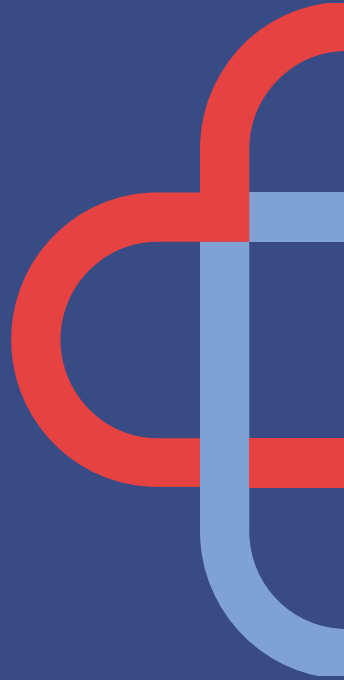
Ateriarytmi

YLIMÄÄRÄISET
VÄLIPALAT
TARVITTAESSA

YÖLLINEN PAASTO
KORKEINTAAN 11
TUNTIA



KIITOS!



Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Terveysliikuntakoordinaattori
Heli Hautalahti
Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus
Ikääntyneiden asiakasohjaus

heli.hautalahti@paijatha.fi
044 769 4203