

# Terveysmetsä

## Lahden ja Kajaanin terveysmetsät

Suomessa erityisiä terveysmetsiä on perustettu sairaaloiden läheisyyteen muun muassa Kajaanissa ja Lahdessa. Terveysmetsien tarkoituksena on tuoda esille luonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjä. Terveysmetsiä voidaan käyttää moniin tarkoituksiin.

## Mikä on terveysmetsä?

Terveysmetsä tarkoittaa luonnon hyödyntämistä osana sairauksien ehkäisyä tai niistä toipumista.

Terveysmetsään kuuluvat ohjatut metsäretket, joiden tavoitteena on tukea luontoyhteyttä. Retkien sisällöt suunnitellaan asiakkaiden tarpeista lähtien.

Ihmisen omat mieltymykset, metsän tyyppi ja alueen koko vaikuttavat siihen, millainen kokemus luonnossa syntyy.

Terveysmetsien ja retkien suunnittelu perustuu tutkimustietoon hyvinvointia lisäävistä metsäluonnon piirteistä ja elementeistä.

### Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia

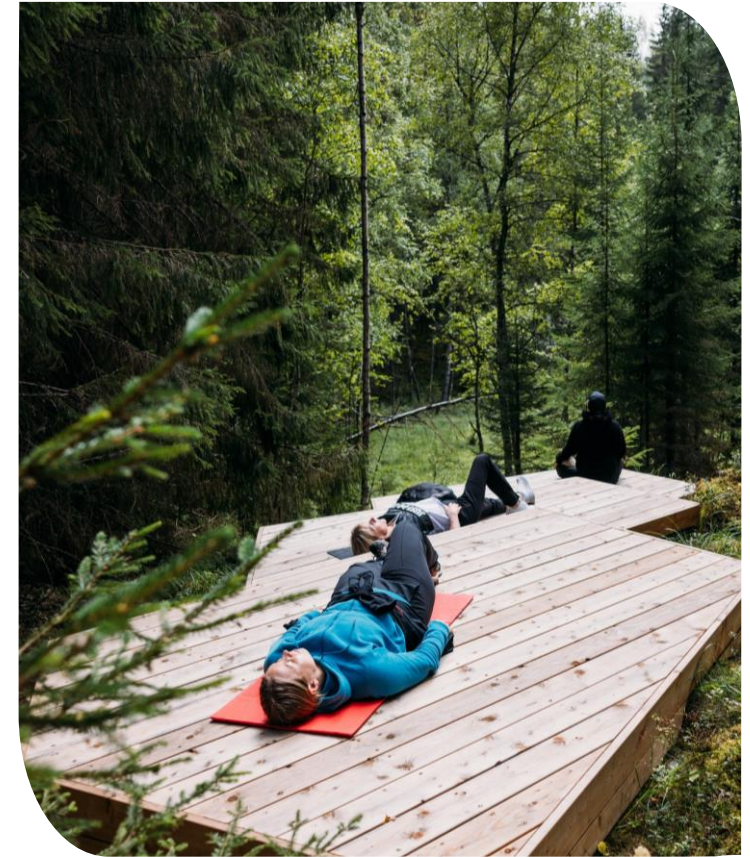
**Kunto kohenee**, koska luonnossa liikutaan huomaamatta.

**Stressin tunne vähenee ja mieliala piristyy**, koska luonto rentouttaa kehoa ja mieltä.

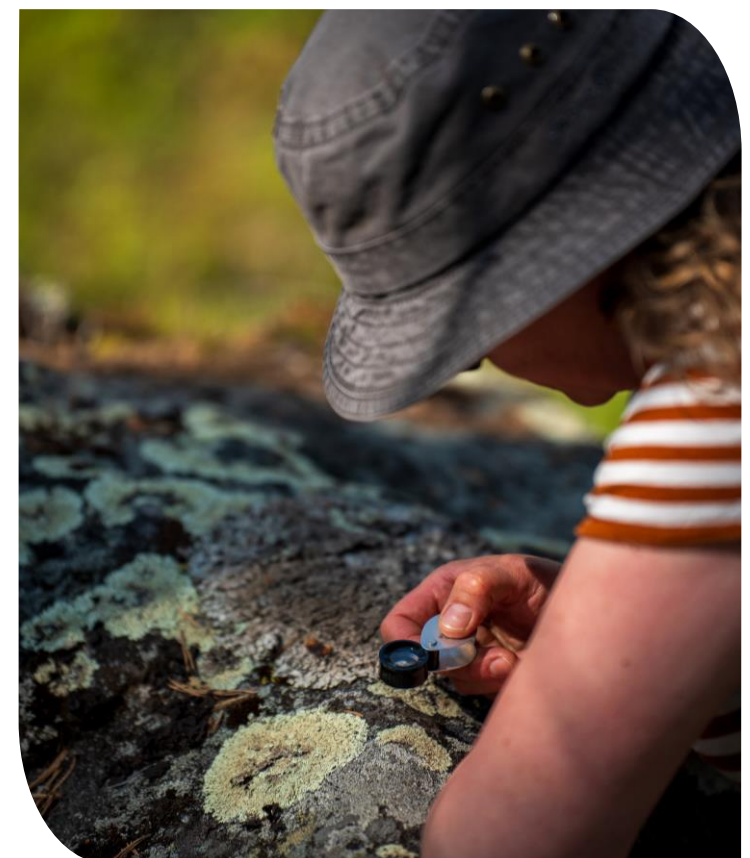
**Aistit herkistyvät ja keskittymiskyky palautuu** luonnossa nopeammin.

**Kehon vastustuskyky vahvistuu**, koska luonnosta saadaan vastustuskykyä tukevia mikrobeja.

**Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on helpompaa** luonnossa kuin sisätiloissa.



Lahden terveysmetsässä on joogatasanne. Kuva: Lassi Häkkinen / Lahden kaupunki



Terveysmetsätoiminnassa tutkitaan luontoa kaikilla aisteilla. Kuva: Jari Lindeman / Luke

## Terveysmetsä on tarkoitettu kaikille

Terveysmetsä on tarkoitettu kaikkien ihmisten vapaaseen käyttöön. Terveysmetsiin voidaan rakentaa esteettömiä reittejä saavutettavuuden parantamiseksi.

Erilaisista sairauksista toipujat ja kuntoutujat voivat hyödyntää terveysmetsää omatoimisesti tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ohjaamina.

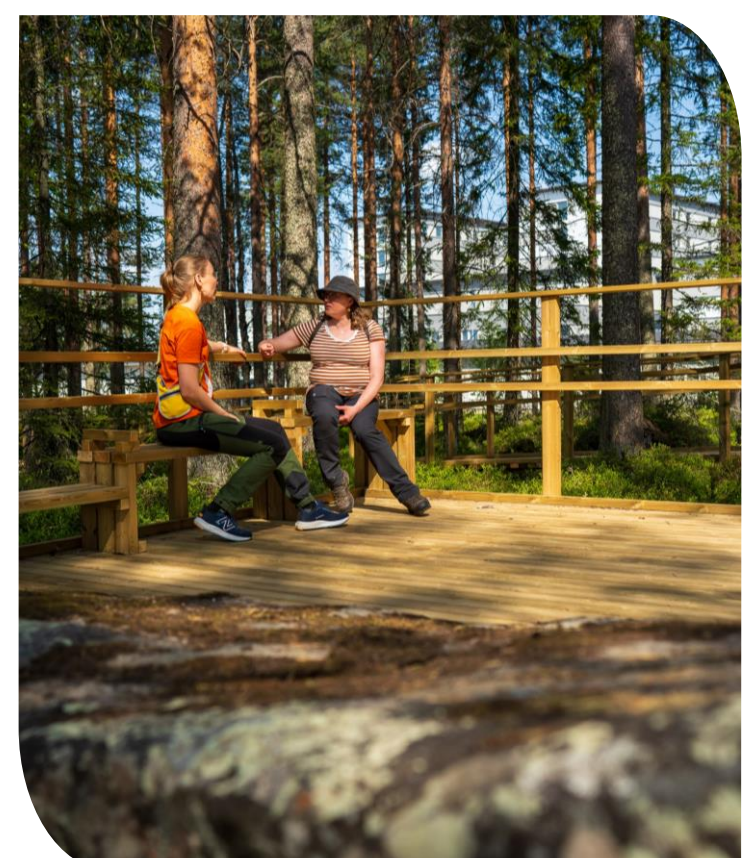
Terveysmetsät sopivat hyvin myös koulujen, päiväkotien ja oppilaitosten opetuksen ympäristöiksi.

## Millainen luonto tuottaa terveyttä?

Metsän lisäksi terveyttä edistävät vesistöjen rannat, kaupunkien puistot, puutarhat sekä maatilaympäristöt. Aistikokemuksia tuovat luonnon äänet, puhdas ilma ja tuoksut.

Terveyttä edistäviä luontokappaleita ovat kasvillisuus, maaperä ja eläimet. Luontokappaleet tuottavat hyvinvointia myös sisätiloissa.

Terveyshyötyjä voi saada muistakin luontoympäristöistä kuin nimetyistä terveysmetsistä.



Kajaanin Sairaalanrinteen terveysmetsän esteetön reitti mahdollistaa metsän terveyshyödyt kaikille. Kuva: Jari Lindeman / Luke



**Kajaanin kaupunki**

**Lahti**

**Luke**  
LUONNONVARAKESKUS