



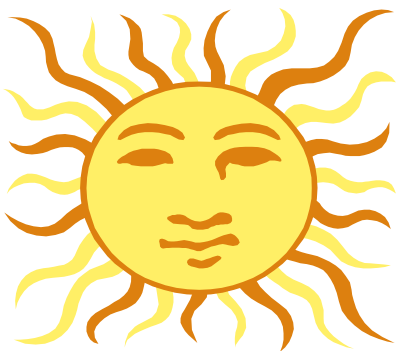
# Liikunta ja muisti



• Ikääntymisen ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden seurauksena heikkenevät:



• Fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun seurauksena paranevat:



- Hengityselimistön kapasiteetti
- Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta
- Lihaskvoima ja -kestävyys
- Tasapainon hallinta
- Nivelten liikkuvuus
- Hermoston toiminta
- Luun massa
- Verenpaineen säätely
- Mieliala

# Liikunnasta seuraa

- **Fyysisiä vaikutuksia**
  - Auttaa selviytymään arjen askareista
  - Liikuntakykyisyys
  - Ennaltaehkäisee ja hoitaa useita sairauksia
- **Psyykkisiä vaikutuksia**
  - Mieliala ja yleinen vireys paranee
  - Fyysinen minäkuva kohentuu
  - Rentoutumiskyky ja unen laatu paranee
- **Sosiaalisia vaikutuksia**
  - Ryhmässä liikkuminen ja toimiminen tuo mukanaan sosiaalista kanssakäymistä
  - Liikuntakyvyn säilyminen edistää sosiaalisten kontaktien mahdollisuutta



# Lihaskvoima

- Ylläpidetään asentoa ja tuotetaan liikettä
- Merkittävää heikkenemistä alkaa tapahtua yli 50v.
- Miesten lihasvoima 30% > naisten
- Runsaasti liikkuvilla lihasvoimat heikkenee hitaammin kuin vähän liikkuvilla
- Vuodelevossa ensimmäisen viikon aikana alaraajojen lihasvoimat heikkenevät jopa 5% / vrk ( $7 \times 5\% = 35\%$ )
- Reservikapasiteetti



# Lihaskvoimaa parantaa

- Arjen aktiivisuus



- Voimaharjoittelu:

**Liike painovoimaa vastaan, oman kehon paino vastuksena, tarrapainot ja laitteet**

- suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä
- kuntosalilaitteet
- 2 x viikossa

**Lihaskvoimaharjoittelulle ei ole yläikärajaa!!**



**Riittävä proteiinin saanti!!**

# Tasapainon hallintaa harjoittaa

- Pystyasento, asennosta toiseen siirtymiset
- Jalkeilla olo, kävely, pölyjen pyyhkiminen, tiskaaminen ym. arjen askareet
- Liikkuminen haasteellisessa ympäristössä
- Tasapainoharjoitukset
- Hyvät alaraajojen ja alavartalon lihasvoimat auttavat myös tasapainon hallinnassa



# Luun terveyttä edistää

- Monipuolinen ruokavalio, riittävästi **kalsiumia + D-vitamiinia sekä proteiinia!**
- Säännöllinen luustoa kuormittava **liikunta**
- **Kaatumisten ehkäisy**
- Tupakoinnin ja runsaan alkoholin käytön välttäminen



# Nivelliikkuvuutta ja notkeutta edistää

- Arjen askareet
- Aktiiviset liikkeet
- Venyttely



- Suuria lihaksia ja niiden jänteitä tulisi venyttää tasaisesti ja rauhallisesti 20–30 sekunnin ajan ja venytys tulee toistaa 2–3 kertaa.

# Liikunnan hyödyt muistisairaalle

- Parantaa verenkiertoa
- Parantaa mahdollisesti uusien aivosolujen syntyä
- Ehkäisee levottomuutta ja rentouttaa
- Parantaa keskittymiskykyä
- Harjaannuttaa havaitsemista, ohjeen mukaan toimimista, ymmärtämistä ja päättelykykyä
- Auttaa ylläpitämään yleistä terveyttä
- Tuottaa iloa ja vahvistaa itsetuntemusta



# Liikunta- ja toimintakyvyn ylläpito

## ♦ Arjen aktiivisuus

- runsas jalkeilla olo
- itsestä huolehtiminen
- arkiaskareet
- kävely sisällä ja ulkona

## ♦ Kuntouttava liikunta

- kotijumppa (kirjalliset ohjeet, VHS,DVD)
- sauvakävely, hiihto, pyöräily, uinti,...
- liikuntaryhmät
- fysioterapia: yksilöllinen / ryhmät



# Viikoittainen **LIIKUNTAPIIRAKKA** yli 65-vuotiaille

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

**TAI**  
1 t 15 min rasittavasti.

## **LISÄKSI**

lisää **lihasvoimaa**  
kehitä **tasapainoa**  
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.



\* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

# Liikunta- ja toimintakyvyn harjoittamisessa huomioitavaa

- Yksilöllisyys
- Spesifisyys
- Nousujohteisuus
- Riittävä kuormitus
- Säännöllisyys
- Jatkuvuus
- Turvallisuus!



# lääkkäiden kaatumistapaturmien syitä ja vaaratekijöitä

## SISÄISET SYYT

- ✗ Liikkumisvaikeus
- ✗ Aiemmat kaatumiset
- ✗ Sairaus
- ✗ Lääkitys
- ✗ Kivut
- ✗ Kaatumisen pelko
- ✗ Heikentynyt näkö, tunto, kehon hahmotus
- ✗ Alkoholi

## ULKOISET SYYT

- ✗ Liukas tai epätasainen kävelypinta ulkona tai sisällä
- ✗ Kompastuminen mattoon tai kynnykseen
- ✗ Huono valaistus
- ✗ Epäsopivat jalkineet
- ✗ Epäsopiva apuväline

**Liukastuminen, kompastuminen tai putoaminen**

# Voima- ja tasapainoharjoittelu on liikkumiskyvyn säilymisen kulmakivi!

