

Esitys Virtain Kasvatus- ja opetuslautakunnalle ikäihmisten liikunnan tukemiseksi

UKK-instituutin mukaan: Lihasmassa vähenee iän myötä. Lihasvoima heikkenee alaraajoissa nopeammin kuin yläraajoissa, joten alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa parantavaan harjoitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lihasvoiman säilyminen helpottaa päivittäisiä toimintoja. Yhdessä riittävän kestävyuden kanssa se mahdollistaa muun muassa liikkumisen, tasapainon ylläpitämisen, kaatumisen estämisen ja pukeutumisen. Kaatumistapaturman vaaratekijöitä ovat lihasheikkouden lisäksi kävelyyn liittyvät ongelmat ja tasapainohäiriöt. Yksi vanhenemiseen liittyvistä muutoksista on muun muassa kävelynopeuden hidastuminen. Näihin kaikkiin voidaan vaikuttaa liikunnalla, joka sisältää sekä kestävyysliikuntaa että lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua. Säännöllinen liikunta säilyttää fyysistä toimintakykyä ja sen tärkeää osaa, liikkumiskykyä.

UKK-instituutin mukaan ikääntyneillä painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Suositus: Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. LISÄKSI lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa, esim. kuntosali, ryhmäliikunta tms.

Liikkumalla riittävästi ja sopivalla tavalla voidaan siis parantaa ikääntyneiden arjessa selviytymistä, ehkäistä tapaturmia ja osin sairauksia tai niistä johtuvia toiminnanrajoituksia. Liikunnan tukeminen kannattaa taloudellisestikin vähentämällä ikäihmisten aiheuttamia kustannuksia, esim. kaatumisen aiheuttamien murtumien kustannukset kaupungille ovat huomattavat. Valtiovaltakunnan omalta osaltaan tukee ihmisten liikuntaa mm. korvaamalla kaupungille kansalaisopiston liikunnan menoja. Useat kunnat ovatkin tukeneet ikäihmisten liikuntaa esim. ilmaisen kuntosalikäytön tai uimahallin käytön muodossa.

Vanhusneuvosto esittää, että

Virtain kaupunki tukisi ikääntyvien liikuntaa esim. mahdollistamalla maksuttoman kansalaisopiston liikuntaryhmien käytön (yksi tai mieluummin suosituksen mukainen kaksi kurssia kaudessa) tai ottamalla käyttöön kansalaisopiston liikuntapassin. Lisäksi hyvinvointitoimen järjestämälle tehoharjoittelujaksolle toivotaan jatkoa, josta myös tämä aloite esitetään.

9.4.2024 Vanhusneuvosto

Erkki Koskinen, puheenjohtaja