



Vihreää hyvinvointia



Hoida terveyttäsi luonnossa



Mikä vihreästä maisemasta tekee terveellisen? Tutkijat arvelevat, että ihminen on evoluution aikana sopeutunut olemaan levollinen suojaisassa ja ravinnon hankintaan soveltuvassa ympäristössä. Vihreys ja veden läheisyys on tarkoittanut ruokaa ja suojaa. Solumme ”muistavat” tämän, vaikka eläisimmekin kaupungissa. Viherympäristön stressiä lievittävä vaikutus on tiedostamatonta ja usein hyvin nopeaa.

Luonnossa liikkumalla koholla oleva verenpaine, syke ja lihaskäynnitys alenevat. Vastustuskykyä parantavien valkosolujen määrä veressä nousee ja stressihormoni kortisolin määrä vähenee. Jo 20 minuutin luonnossa olon jälkeen havaitaan mitattavia hyödyllisiä vaikutuksia, kuten kohonneen verenpaineen laskua. Maksimi-vaikutus saavutetaan noin kahdessa tunnissa, ja se kestää useita päiviä.

Luonnonympäristöt tarjoavat monipuolisen kuntoutusympäristön, josta löytyy mielekkäitä ja motivoivia harjoittelutehtäviä monen ikäryhmän ihmisille ja erilaisiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen ongelmatilanteisiin.



Green Care Finland ry

edistää luonto-, eläin-, ja maataloavusteisten menetelmien käyttöä hyvinvointi- ja terveystalveluiden yhteydessä. Kokemusten mukaan luonnon rauhoittava ja aktivoiva vaikutus edistää luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen saavuttamista asiakkaan ja ohjaajan välillä.

www.gcfinland.fi

Toiska on Ilmajoella toimiva maatalo, jossa toimii perhekoti ja talli. Eläin- ja luontoavusteista toimintaa on sekä sijoitetuille nuorille että avopalveluna eri-ikäisille lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen. Maatalo luo turvallisen ympäristön, jossa osallistuja yhdessä ohjaajan kanssa oppii käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan. www.toiska.net

Puuristella tarjoaa lastensuojelun laitoshuollolle omahoitajan ja lapsen välistä suhdetta vahvistavaa palvelua, jossa vietetään kolme päivää luonnossa yhdessä toimien. www.puuristella.fi

Tarkkaavaisuutta vaativien tehtävien jälkeen luontoreittiä kävelleillä mitattiin 20 minuutin kävelyn jälkeen **6 mmHg** matalampi systolinen verenpaine kuin kaupunkireittiä kävelleillä.

Rentoudu luonnossa

Luonnossa käveleminen laukaisee tehokkaasti stressiä, joka on usein takana nykyajan sairauksissa. Lukemattomine yksityiskohtineen luonto auttaa johdattamaan huomion pois ajatuskehistä, jolloin ihminen on enemmän läsnä hetkessä ja kielteiset tunteet sekä levottomuus vähenevät. Myös konfliktit helpottuvat ja asiat saavat uudet mittasuhteet. Luonnossa oleskelun jälkeen ihminen kokee itsensä terveemmäksi ja toipuu nopeammin psyykkisistä kriiseistä.

Luontokokemukset lisäävät tutkitusti suvaitsevaisuutta, avuliaisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Stressiä voi hälventää sisätiloissakin ihan vain ajattelemalla mielipaikkaansa luonnossa. Myös lapsuuden luontokokemukset ovat erittäin merkittäviä: ne muistetaan huippukokemuksina läpi elämän.

Kaupunkilaisten saama ”viheralustus” vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, kun viheralueita käytetään **yli 5 tuntia** kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan **2-3 kertaa** kuukaudessa.

Puihin nojaillessa voi tuntea, kuinka taakka harteilta putoaa. Stressiä voi hälventää sisätiloissakin ihan vain ajattelemalla mielipaikkaansa luonnossa.

Elontila järjestää elämyksellisiä läsnäoloon ja hiljaisuuteen johdattavia luontoretkiä Kolin kansallispuiston maisemissa.

www.elontila.fi

Taivastalon metsäjooga ja -kylvyt tarjoavat läsnäoloa, rentoutumista ja pysähtymistä luonnossa.

www.taivastalo.fi

Tampereella ja Hämeenlinnassa toimiva **Vilmankammen**

tarjoaa työkykyä vahvistavia liikunta- ja terveystoimintoja, jotka antavat eväitä myös luontoyhteyden oivaltamiseen osana hyvinvointia.

www.vilmankammen.fi





Luonto liikuttaa

Tutkimuksen mukaan itse vapaasti valittu kävelyvauhti on ulkona reippaampi kuin sisällä, vaikka koettu räsitustuntemus on ulkona pienempi.

Luonto edistää liikkumista: fyysinen suoritus ei tunnu ulkona yhtä raskaalta kuin sisällä. Kuitenkin itse vapaasti valittu kävelyvauhti on tutkitusti ulkona reippaampi kuin sisällä. Mikäli asuinympäristössä on vihreää ja puistoja, tulee kävelyllä lähdettyä helpommin. Tällä on tutkitusti vaikutusta jopa eliniän pituuteen. Lapsilla on todettu, että luonnossa liikkuminen vapaan leikin aikana kehittää fyysistä kuntoa tehokkaammin kuin muu liikunta.



Suomen Latu

tekee uraauurtavaa työtä luonnossa liikkumisen hyväksi. Sillä on 77 000 jäsentä, ja sen toimintaan kuuluvat muun muassa vaellukset Lapissa ja lasten iltapäivätoiminta.

www.suomenlatu.fi

Hiljaisuuden Lestijoki

-hankkeessa yrittäjät rakensivat yhteistyönä paikallisiin tarinoihin ja elämyksiin johdattavan vaellusreitit monipuolisine palveluineen.

www.gps-retki.fi

Helsingin kaupungin

liikuntaviraston merellinen osasto tarjoaa työyhteisöille luonnossa tapahtuvaa monipuolista liikuntaohjelmaa.

www.henkilohuoltamo.fi

Tokiolaisista ikäihmisistä ne, joiden asuntojen lähellä oli kävelyyn sopivia puistoja, olivat muita todennäköisemmin **elossa 5 vuoden** seurantajakson lopussa (ikä ja muut vaikuttavat tekijät vakioitu).

Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. (2003) Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology & Community Health* 56: 913-918.

Luonto parantaa

On havaittu, että ihmiset toipuvat nopeammin ja tarvitsevat vähemmän kipulääkkeitä, mikäli heillä on mahdollisuus katsella luontokuvaa tai maisemaa. Tällä on lukuisia sovellusmahdollisuuksia sairaaloissa, terveyskeskuksissa, työpaikoilla ja kodeissa.

Perinteisesti keuhkoparantolat on sijoitettu mäntymetsiin ja mielisairaalat kauniille luonnonpaikoille. Myös masennuksen hoidossa luontokävelyt ovat tuottaneet hyviä tuloksia.

Eläinten, kuten hevosten, kanssa oleilua käytetään terapiamuotona. Yhteys eläimeen edistää fyysistä ja psyykkistä kuntoutumista. Esimerkiksi ADHD-tarkkaavaisuushäiriöstä kärsivällä lapsella hevosterapian on havaittu parantavan keskittymiskykyä.

Bo-Göran Lillandt
Kristiinankaupungista organisoii
Selkämeren sairaalaan
luontoaiheisen valokuvanäyttelyn.

Helsinkiläisessä
Haartmanin sairaalassa
hyödynnetään suurta luontokuvaa ikkunattomassa aulassa.

Pääkaupunkiseudulla toimiva **Luonnontie** tarjoaa koulutusta luonnosta saatavaan hyvinvointiin sekä kasvien käyttöön maastoretkien ja luentojen muodossa.
www.luonnontie.fi

Keski-ikäisten miesten valkosolujen määrä veressä lisääntyi merkittävästi metsässä vietetyn päivän jälkeen. Vaikutus voitiin havaita vielä **7 päivää** retken jälkeen.

Li, Q., Kobayashi, M., Inagaki, H., Hirata, Y., Li, Y.J., Hirata, K., Shimizu, T., Suzuki, H., Katsumata, M., Wakayama, Y., Kawada, T., Ohira, T., Matsui, N. & Kagawa T. (2010) A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects. *J Biol Regul Homeost Agents*. 24 (2): 157-165.



Avaran luonnonmaiseman katselua
voisi kokeilla päänsärkyyn.

A young boy with blonde hair, wearing a bright red jacket and dark blue pants, stands on a rocky outcrop in a river. He is looking down at a small object he is holding in his hand. The background is a lush green forest with a blue sky and white clouds. A large, stylized yellow letter 'L' is positioned on the left side of the image, partially overlapping the text.

Luonto vahvistaa aistejasi

Luontokappaleiden koskettaminen ei ole vain lasten etuoikeus. Voit kerätä kävyn tai kiven tai silittää ohi kulkiessasi möyheää sammalta.

Luonto terävöittää aisteja ja lisää tarkkaavaisuutta. Mutta vaikka luonto saakin meidät valppaiksi, se myös aktivoi parasympaattisen hermoston ja lisää levollisuuttamme.

Luonnossa erityisesti kasvavan lapsen aistit kehittyvät. Luonnossa katsetta joutuu ohjaamaan jatkuvasti eri etäisyyksille. Luonnon ääniä kuunneltaessa kuulo kehittyy tunnistamaan ääniä laajemmalla skaalalla kuin jos samoja ääniä kuullaan digitaalisesti. Epätasaisessa maastossa kulkiessa tasapaino kehittyy. Myös haju- ja tuntoaisti saavat monipuolisesti impulsseja.



Tammelan metsäesikoulu

on Häiviän päiväkotin Päiväkummun luontoon erikoistunut esikouluryhmä, joka toimii metsässä. Toiminta tapahtuu luonnon ehdoilla, säällä kuin säällä.

www.peda.net/veraja/tammela/haivian_paivakoti/metsaesikari

Sotkankoto on

Helsingin Viikissä toimiva yksityinen päiväkotin luontoon erikoistunut esikouluryhmä, joka toteuttaa Suomen Ladun Luonnossa kotonaan -pedagogiikkaa. Päivät vietetään ympäri vuoden ulkosalla ja ruokailut järjestetään kodassa.

www.taiganlapset.com

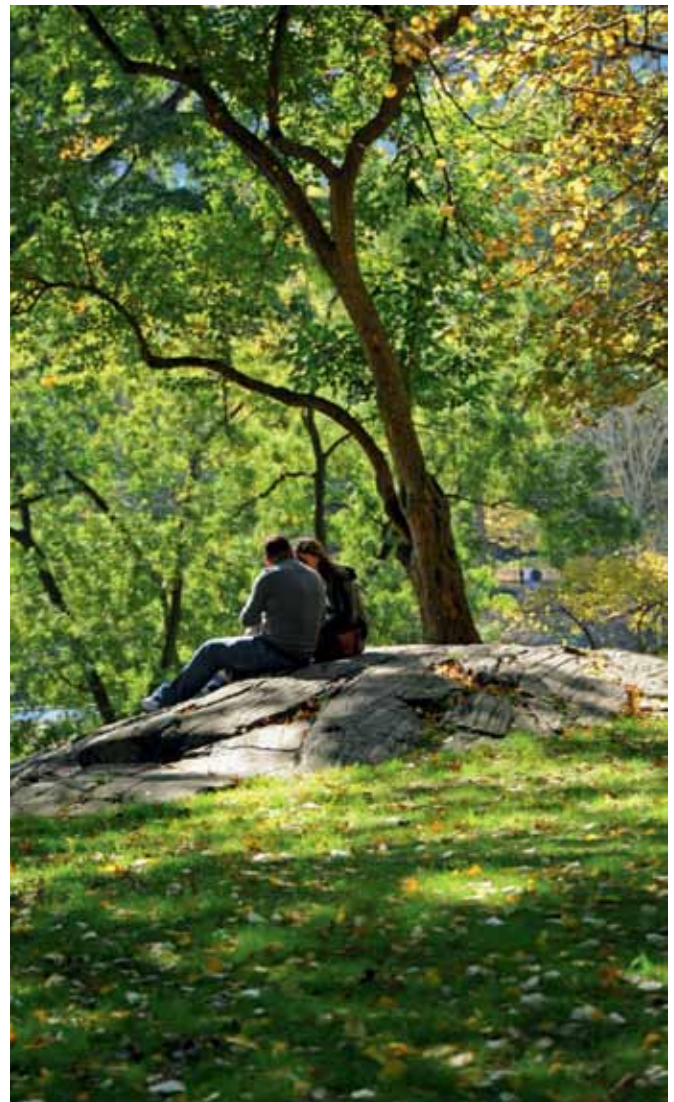
Ylivielikkäiden 7-12 -vuotiaiden lasten vanhemmat luokittelivat eri toimintojen vaikutusta lapsensa oireisiin. Luonnossa tapahtuvista aktiviteeteistä **85 %** oli luokiteltu parhaiten oireita poistaviksi.

Taylor, A.F., Kuo, F.E. & Sullivan W.C. (2001) Coping with ADD The Surprising Connection to Green Play Settings. *Environment and Behavior* 33(1): 2001 54-77.

Elvyttävä arkiympäristö

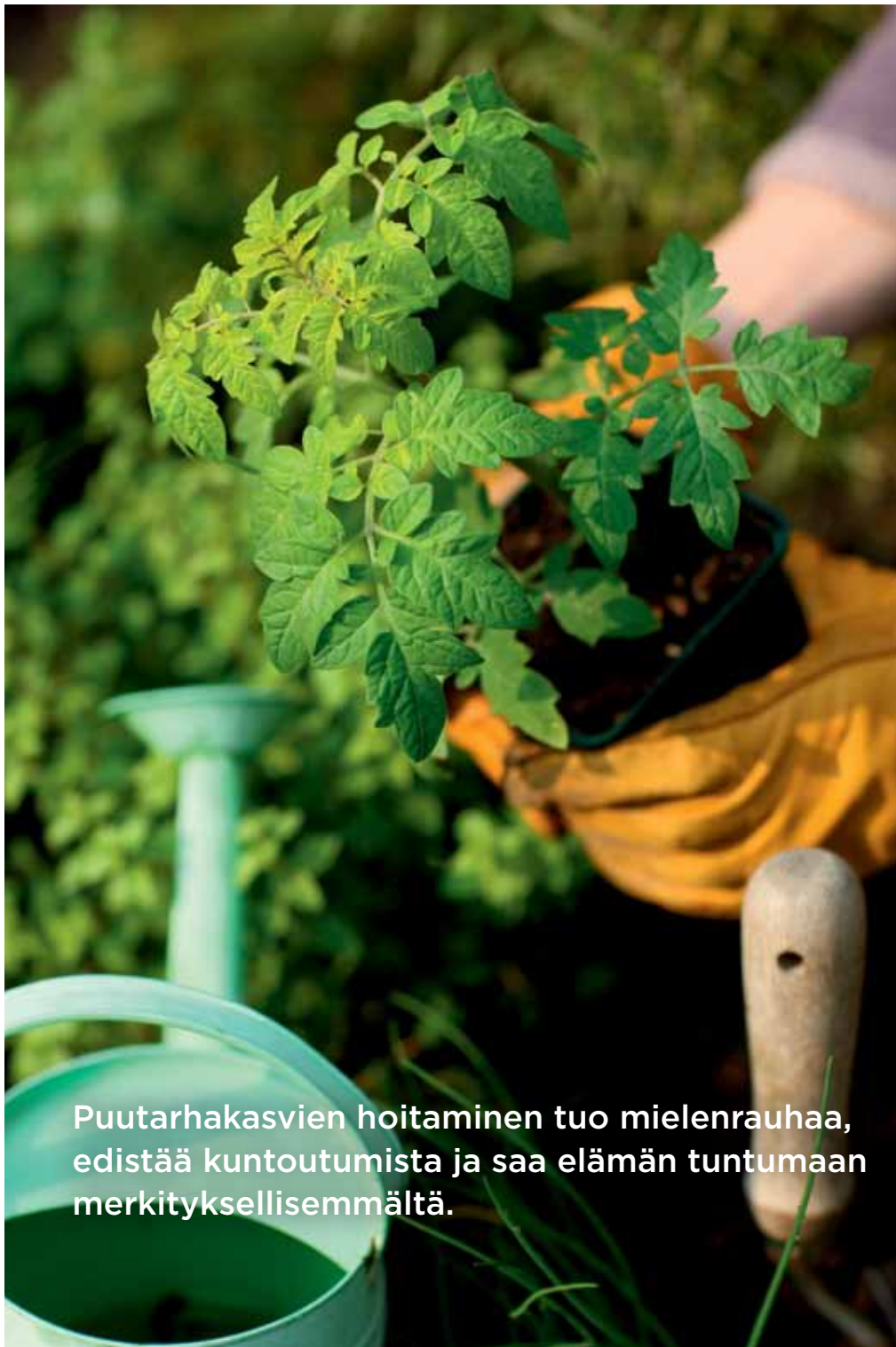
Arjen ympäristöt, kuten puut, puistot ja puutarhat, lisäävät hyvän olon tunnetta ja elämän laatua. Puutarhakasvien hoitaminen tuo mielenrauhaa, edistää kuntoutumista ja saa elämän tuntumaan merkityksellisemmältä. Terapeuttinen puutarhatoiminta on tuonut hyviä tuloksia esimerkiksi vanhus- ja mielenterveystyössä. Oma puutarha sopii erinomaisesti myös työpaikoille, terveyskeskuksiin, kouluihin ja muihin laitoksiin.

Elvyttävä puutarha on suojainen, mutta tarjoaa kuitenkin tilan lisäksi selkeyttä, monimuotoisuutta ja salaperäisyyttä. Sen huomiota kiinnittävät piirteet ylläpitävät tarkkaavaisuutta ja mielenkiintoa, ihastuttavat ja vetävät mielen pois arkisista ajatuksista.



Nebraskassa havaittiin, että jokainen kävely- ja pyöräteihin käytetty dollari tuottaa lähes **3 dollarin säästön** terveydenhuollon kuluissa.

Wang, G, Macera, C.A., Scudder-Soucie, B., Schmid, T., Pratt, M. & Buchner, D. (2005) A Cost-Benefit Analysis of Physical Activity Using Bike/Pedestrian Trails. Health Promotion Practice 6(2): 174-179.



Puutarhakasvien hoitaminen tuo mielenrauhaa, edistää kuntoutumista ja saa elämän tuntumaan merkityksellisemmältä.

Mahnalan Ympäristökoulu

Hämeenkyrössä on sisällyttänyt puutarhan osaksi opetusohjelmaansa: marjat poimitaan koulupihan marjapensaista, kasvimaalta saadaan yrttejä ja vihanneksia.

www.mahnala.com/ymparistokoulu

Lasten ja nuorten puutarhalla

Helsingin Kumpulassa 7-12 -vuotiaat lapset viljelevät omaa maapalstaansa päiväleiritoimintana läpi kesän. Puutarhassa työskentely tuo iloa, yhteistyötaitoja ja mielenpainuvia luontokokemuksia.

www.lastenpuutarha.fi

Hämeenlinnan kaupungin Voutilakeskus

tarjoaa ikäihmisille elämyksellisen aistipuutarhan, jota läheisen päiväkodin lapset myös hyödyntävät.

www.hameenlinna.fi/ikaihmissen_palvelut/Asuminen/Vanhainkodit/Voutilakeskus/



Tuo luonto sisälle

Luonnon katseleminen kohottaa
mielialaa ja lisää keskittymiskykyä.
Se myös nopeuttaa toipumista.

Ikkunanäkymän vihreys edistää toipumista ja lisää keskittymiskykyä, elämänhallintaa sekä kykyä tehdä päätöksiä. Seinälle tai tietokoneen taustakuvaksi asetetut luontokuvat puolestaan kohottavat mielialaa sekä vähentävät jännittyneisyyttä ja ahdistusta.

Työpaikalla, jossa on viherkasveja, työntekijät ovat tutkitusti tyytyväisempiä työhönsä. Sisälle voi myös tuoda sisustuselementeiksi kiviä tai soittaa äänitteiltä luonnonääniä.



Hyvin suunnitellut viherseinät ovat näyttäviä. Ne tarjoavat suuren määrän helppohjoista vihreyttä kompaktissa muodossa ja parantavat sisäilman laatua. Viherseiniä tarjoavat esimerkiksi **Fresh Effect Oy**, **Green House Effect Oy** ja **Viherasema Oy**.

www.fresh-effect.com

www.gheffect.fi

www.zengrow.com



Rentoutuminen näkyy luontokuvien katselun aikana koehenkilöiden aivojen alfa-aalloissa jo **3 minuutissa**.

Ulrich, R.S. (1981) Natural versus urban scenes. Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior* 13: 523-556.

Testi luonnon hyvinvointivaikutuksista

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Lähin luonnonympäristö tai puisto on kodistani kävelymatkan päässä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Käyn 2-3 kertaa viikossa vähintään 30 minuutin ajan viheralueilla. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Viheralueella (luonnossa, puistossa jne.) koen, että mielialani kohenee. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Käyn vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa luonnontilaisissa luontokohteissa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Etenkin luontomieli paikassani rauhoitun ja rentoudun. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Lähdän luontoon useimmiten huonollakin säällä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Kotini ikkunoistani näkyy luontoa, ja katselen usein luontomaisemaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Sisätiloissa minulla on maisematauluja, -valokuvia tai -seiniä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Olen tietoisesti valinnut asuinympäristön, jossa on lähellä luontoa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hoidan viherkasveja ja/tai puutarhaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

kyllä ei

SITRA



www.sitra.fi
www.gcfinland.fi

Tulokset

Saat pisteen jokaisesta kysymyksestä, johon vastasit kyllä.

8-10 pistettä:

Aktiivinen luontoihminen

Onneksi olkoon! Saat luonnosta huomattavasti terveysvaikutuksia. Luonto pitää yllä vastustuskykyäsi ja vähentää altistumistasi stressiperäisille vaivoille. Mikäli sairastut, toipumisesi nopeutuu luonnon läheisyydessä ja maisemia katselemalla. Olet todennäköisesti terveysvaikutuksista varsin tietoinen ja siksi pystyt tekemään hyvinvointisi kannalta hyviä valintoja eivätkä esimerkiksi sateiset, harmaat säät ole sinulle esteenä mennä ulos. Jo se, että tiedät voivasi paremmin luonnossa, lisää hyvinvointiasi ja motiivoi jatkamaan samalla linjalla. Jatkosaa voit tiedostaa entistä paremmin ympäristön ja hyvinvointisi yhteyksiä esimerkiksi havainnoimalla eläimiä, kasveja, muita luontokappaleita ja luonnonilmiöitä.

4-7 pistettä:

Luontoon mukavasti kallellaan

Hyvä! Saat luonnosta kohtalaisen hyvin terveysvaikutuksia. Koet, että mielialasi kohenee ja stressitilasi helpottuu, olosi rentoutuu ja rauhoituu. Sen lisäksi luonto vähentää altistumistasi stressiperäisille vaivoille sekä edistää toipumistasi sairauksista. Luonto myös kohentaa mielialaasi. Lähiviheralueilla liikkuessasi voit tietoisesti pyrkiä jättämään huolet taaksesi joka askeleella. Voit lisätä hyvinvointivaikutuksia pakkaamalla reppusi ja suuntaamalla riittävän usein "oikeaan metsään": tutkimusten mukaan metsä, josta ei näe läpi, tuo enemmän terveysvaikutuksia kuin puisto tai pieni metsikkö. Voit myös esimerkiksi nostaa luontokuvia tai -näkyymiä lähellesi, jos olet sairaana.

0-3 pistettä:

Luontoyhteys vielä hakusessa

Oho! Voisit saada lisää hyvinvointia lisäämällä liikkumista viheralueilla.

Saatat viihtyä ulkona luonnossa aurinkoisina päivinä, mutta sadesäällä et halua lähteä ulos. Saatat myös kokea luonnon vieraaksi tai et ehkä ole tottunut käymään viheralueilla. Ehkäpä kuulut niihin noin 5 % ihmisistä, jotka kokevat mieli paikkansa olevan urbaanissa ympäristössä. Tutkimusten mukaan kaikki ihmiset kuitenkin saavat enemmän terveysvaikutuksia viherympäristöissä kuin pelkästään urbaanissa ympäristössä. Sinäkin voit saada lisää hyvinvointia vain luonnossa olemisesta. Tästä olisi erityistä hyötyä, jos tunnet vastustuskykyäsi alhaiseksi tai olosi on stressaantunut. Mitä jos tekisit esimerkiksi kerran kuukaudessa luontoretken? Voisit myös piipahtaa hetkeksi lähipuistoon tai -metsään. Luonnossa ei tarvitse suorittaa, oleilu riittää. Myös luontokuvien tai -videoiden katsominen tuo suotuisia vaikutuksia, jos et pääse lähtemään ulos. Jo pelkästään ikkunäkymä luontoon tuottaa myönteisiä vaikutuksia.