

# Liikuttavan hyvä ympäristö

Virkistysalueet ovat merkittävä osa toimivaa ja viihtyisää yhdyskuntaa. Ulkoiluun houkutteleva ympäristö tuottaa monipuolista aineetonta hyötyä, mutta edistää myös konkreettisesti käyttäjiensä fyysistä terveyttä.

teksti: TUOVI MUTANEN

**T**avoite terveelliseen yhdyskuntarakenteeseen ja hyvään elinympäristöön on keskeinen ajatus kaikilla aluesuunnittelun tasoilla. Myös maankäyttö- ja rakennuslain yhtenä tavoitteena on luoda edellytykset hyvälle elinympäristölle. Niin maakunta- kuin yleiskaavassakin tehdyillä ratkaisuilla luodaan puitteet terveelliselle ympäristölle ja mahdollisuudelle henkiseen ja fyysiseen virkistytymiseen. Riittävän tilan varaamista virkistysympäristöille ja sitä myötä ihmisten terveyden edistämistä voidaan pitää myös arvotus- ja valintakysymyksenä.

## Kaavoitus luo kannusteita

Liikuntalain mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Päätäjien tehtävänä on helpottaa kuntalaisten pyrkimyksiä terveelliseen elämäntapaan. Kunnan tulee tarjota liikuntapaikkoja ottaen huomioon myös erityisryhmät sekä tehdä alueellista ja paikallista yhteistyötä.

Liikuntaan kannustavan ympäristön pohja luodaan maakuntakaavassa, jossa esitetään ulkoilualuevaraukset ja linjataan seudullisesti tärkeät retkeilyreitit. Merkittävimmät arkiliikuntaan vaikuttavat päätökset tehdään kuitenkin juuri kuntien yleis- ja asemakaavoissa. Asutuksen, työpaikkojen ja virkistysalueiden onnistunut sijoittuminen ja linkittyminen voivat tehdä liikkumisen luontevan osan arkipäivää. Etenkin arkiliikunnan edistämässä yhdyskuntarakenteella ja lähiympäristöllä on siten suuri merkitys. Hyvin suunniteltu ja ylläpidetty ympäristö houkuttelee liikkumaan ja virkistymään.

Liikunnan merkitys ihmisen terveyden edistämässä ja ylläpitämässä on kiistatonta, ja siten myös kuntien liikunta- ja ulkoilupaikkoihin sijoittamat panokset ovat varma sijoitus tulevaisuuteen. Terveyden edistäminen ympäristön parantamisen avulla vaatii paitsi lain edellyttämää seudullista, myös eri hallinnonalojen välistä yhteistyötä kuntatasolla. Poikkihallinnollista yhteistyötä liikunnan edistämiseksi niin valtion kuin kuntien tasolla painotetaan myös 1.5.2015 voimaan tullessa liikuntalain uudistuksessa. Hallintokuntien joustavuuden ja riittävien resurssien lisäksi myös uudenlaiset rahoituslähteet ja yhteistyökuviot voivat edistää virkistysalueiden kehittämistä, käyttöä ja ylläpitoa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan vain joka kymmenes suomalainen liikkuu riittävästi. Liikkumattomuuden seurauksien arvioidaan maksavan yhteiskunnalle miljardeja euroja

vuodessa. Maankäytön, kaavoituksen ja asukkaiden terveydentilan välistä yhteyttä ei ole kuitenkaan vielä tutkittu tarpeeksi. Vaikka viherympäristöt voivat ylläpitää käyttäjiensä hyvinvointia hyvin kustannustehokkaasti, ei etenkin päättäjien toivomaa suoraan virkistysalueiden hyötyä suhteessa kustannuksiin peilaavaa tietoa ole toistaiseksi riittävästi saatavilla. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävien toimien vaikutukset – samoin kuin niiden toimien tuomat säästöt – näkyvät usein vasta tulevaisuudessa.

## Läheisyys liikuttaa

Yleisenä tavoitteena voidaan pitää sitä, että virkistys- ja ulkoilualueet ovat hyväkuntoisia, turvallisia ja muodostavat monipuolisen kokonaisuuden. Ulkoiluun soveltuvien viheralueiden tulisi myös olla tasa-arvoisesti saavutettavia ja sijaita riittävän lähellä, jolloin niiden käyttöaste on korkea. Kun luonto löytyy läheltä, se myös houkuttelee luokseen ja kannustaa liikkumaan.

Vuonna 2007 julkaistun tutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia asukkaista pitää viheralueita merkittävänä asumisviihtyvyyden kannalta. Lähes puolella vastanneista mielipaikka oli luonto- tai metsäkohteessa, ja likipitään kaikki luontoon liittyvät asiat koettiin tärkeiksi tai kohtalaisen tärkeiksi. Eniten arvostettiin ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia sekä esteettisiä elämyksiä.

Mikäli esimerkiksi kaupunkirakenteen tiivistämisen vuoksi virkistysalueiden laatu ei vastaa asukkaiden tarpeita, siirtyvät etenkin aktiivisesti luonnossa liikkuvat käyttämään kauempana sijaitsevia kaupungin ulkopuolisia kohteita. Passiivisemmin tai spontaanisti vihreään ympäristöön ajautuvat käyttävät kuitenkin pääasiassa lähellä sijaitsevia tai matkan varrelle osuvia alueita. Tämän vuoksi laadullisesti paremmat, mutta kauempana sijaitsevat ulkoilu- ja viheralueet eivät korvaa arkiympäristön virkistyspaikkoja.

Erityisesti lasten kannalta virkistysalueen läheisyys on sitä merkittävämpää, mitä pienemmistä lapsista on kysymys. Yhdysvalloissa tehdystä tutkimuksesta on havaittu selvä yhteys lasten terveyden ja lähiviheralueiden välillä. Myös vanhusväestön suhteellinen lisääntyminen puoltaa omin voimin tavoitettavia lähivirkistysalueita kaukana sijaitsevien kohteiden sijaan. Esteettömän ympäristön mahdollistaa omatoimisen kuntoilun ja on tärkeä osa kaikkien liikuntarajoitteisten kotona selviytymistä. Lähiulkoilualueiden saavutettavuus ja turvallisuus ovatkin avainasemassa kannustettaessa kaikenikäisiä liikkumaan.





### Terveyttävä ympäristö

Useiden ympäristötutkimusten mukaan ihmiset pitävät luontoalueita mielipaikkoinaan useammin kuin rakennettua ympäristöä. Kasvillisuus, vesistöt, vaihteleva topografia ja hyvä hoitotaso lepuuttavat silmää ja mieltä. Sekä maantieteellinen että henkinen etäisyys arkipäivän ja töiden vaatimuksiin mahdollistavat ympäristön kokemisen elvyttävänä ja palauttavana. Elvyttävyyttä ei kuitenkaan edellytä pitkää matkustamista tai ennestään tuntematonta ympäristöä.

Puistot, liikuntapaikat ja muut viheralueet houkuttelevat käyttäjiä, koska ne toteuttavat liikunnan, sosiaalisuuden ja elpymisen tarpeita. Kaupunkiympäristö lukuisine virikkeineen aiheuttaa helposti stressiä ja muita negatiivisia tunteita, joita ihminen pyrkii kontrolloimaan oleskellamalla luonnossa. Vuonna 2007 tehdyn kyselyn mukaan jo pelkän luontoympäristössä oleskelun koettiin alentavan stressiä ja edistävän rauhoittumista.

Voimakkaimmin elvyttäviä olivat liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viheralueet, ranta-alueet sekä metsä- ja luontomaisemat. Liikuntaympäristöistä 80 prosenttia oli luontoympäristössä sijaitsevia pururatoja ja liikuntareittejä. Käsiyksen luonnosta keskeisenä kaupunkiympäristön lautekijänä nousee esille myös muissa vastaavissa tutkimuksissa. Muun muassa Kuopion kaupungin vuonna 2014 toteuttamassa internet-pohjaisessa kyselyssä vastaajat kokivat kaupunkiluonnon kokemisen lisäävän kokonaisvaltaista terveyttä. Tieto siitä, millaiset luontoalueet edistävät parhaiten asukkaiden hyvinvointia, on olennaista koko yhdyskuntasuunnittelun kannalta.

### Salille vai polulle

Liikuntapuistoilla, välineillä ja kuntosaleilla on paikkansa liikunnan mahdollistamisessa ja edistämässä. Rakennettu liikuntaympäristö ja siinä harrastettava liikunta kiinnostaa kuitenkin vain osaa suomalaisista – liikunta kun on muutakin kuin urheilua. Jokamiehen terveyden kannalta merkityksellistä on liikunnan tuominen osaksi jokaista päivää, lomittaminen luontevaksi osaksi arkea ja vapaa-aikaa. Matalan kynnyksen ulkoilu- ja liikuntapaikat löytyvät läheltä: teiltä ja kaduilta, metsästä ja puistoista. Kevyen liikenteen väyliä voidaan pitää yhdyskunnan tärkeimpinä liikuntapaikkoina.

Parhaimmillaan erityyppiset virkistysalueet muodostavat verkoston, jota pitkin on vaivatonta edetä kävellen tai pyöräillen. Kevyen liikenteen väylä johtaa puistoon, pururata metsään ja patikkapolku luonnonsuojelu-



Ulkoilureittien saavutettavuuteen kuuluu paitsi konkreettinen etäisyys, myös tiedon löytyminen helposti ja kattavasti sekä sähköisessä että paperisessa muodossa.

alueelle. Yksittäiset lähiliikuntapaikat liittyvät osaksi laajempaa virkistysalueverkostoa, joka ylittää aina seudullisille ulkoilu- ja retkeilyalueille saakka. Ehdot virkistysyhteydet ja rengasreitit mahdollisuus houkuttavat liikumaan erillisiä ja edestakaisin kuljettavia reittejä enemmän ja pidemmälle.

Puistot ja viheralueet tarjoavat käyttäjilleen mahdollisuuden niin ruumiin kunnon ylläpitoon kuin mielen elpymiseen. Vihreän ympäristön tervehdyttävän vaikutuksen ja liikkumisen yhdistävä viherliikunta edistää monialaista terveyttä. Hyvä ympäristö laittaa liikkeelle. ■

Artikkelin taustatietoina on käytetty mm. seuraavia julkaisuja Korpela & Paronen. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Tyrväinen ym. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.

Kirjoittaja on hortonomi AMK.



Turvalliset ja mielenkiintoiset reitit sekä hyväkuntoiset pinnoitteet houkuttavat kaikenikäisiä liikkujiä.



## Metsä hoitaa suomalaista

Luonnon ja kasvien näkemisen ja kokemisen on jo vuositasoista uskottu edistävän ihmisen hyvinvointia, ja uskonnolle on saatu myös tieteellistä vahvistusta lukuisissa tutkimuksissa. Useat ympäristöpsykologit ovat jo 1960-luvulta lähtien tutkineet maisemien ja luonnon vaikutusta ja elvyttävyyttä sekä ympäristön vaikutusta ihmiseen ja hänen terveyteensä. Monelle suomalaiselle vaikuttavin ja yliverlainen virkistyslähde on metsä. Hyvää tekevää sielunmaisema voi yhtä lailla löytyä suolta, järveltä, saaristosta tai tunturilta.

Metsähallituksen luontopalvelujen vuosina 2013–2015 Savossa ja Pohjois-Karjalassa toteuttamassa Luonto liikuttamaan -hankkeessa etsittiin malleja, joilla luonnon hyvää tekevät vaikutukset kytketään osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Hankkeen aikana kehitettiin luontoliikunnan tapoja ryhmille, joille luonnossa liikkuminen oli entuudestaan vähäistä tai vierasta. Luontokohteiksi valittiin maakuntien parhaita paikkoja: Tiilikajärven kansallispuisto, Puijon luonnonsojelu- ja virkistysalue, Kolon kansallispuisto ja Ruunaan retkeilyalue.

Hankkeen myötä onnistuttiin aktivoimaan niin työikäisiä miehiä, pitkäaikäistyöttömiä kuin maahanmuuttajaopiskelijoita. Vähän kerrallaan metsä tai järvi-luonto osoittautui luontevaksi paikaksi olla, virkistyä ja liikkua myös niille, jotka eivät tunne oloaan luontevaksi luokahuoneessa tai kuntosalilla.

Vaikka ulkoilumetsät löytyisivät läheltä, yhä useampi suomalainen ei ole enää luonnossa kuin kotonaan. Japanissa metsäterapeutit ja terveysmetsäoppaat ovat jo tätä päivää, ja ohjatulle ja opastetulle luontoliikunnalle näyttäisikin löytyvän kysyntää myös Suomessa. Pitäisikö niin muodikkaiden personal trainereiden lisäksi alkaa palkata natural trainereita?

Luonto liikuttamaan -hankkeesta saaduista kokemuksista voi lukea Metsähallituksen luontopalvelujen yhteisestä blogista [blogi.luonnonvoimaa.fi](http://blogi.luonnonvoimaa.fi)