

Jo 2-3 kuukauden harjoittelu kahdesti viikossa tuottaa merkittäviä tuloksia.

- Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen helpottuu
- Liikunta virkistää ja tuo hyvää mieltä

*ARKILIIKUNTA SISÄLTÄÄ PALJON  
LUONNOLLISIA HARJOITTELUN  
MAHDOLLISUUKSIA  
-KÄYTÄ NIITÄ-*

- Ulkoilu omaisen tai ystävän kanssa
- Postin hakureissu tai roskapussin vieminen
- Tuolijumppa ennen ruokailuhetkeä
- Tanssiminen
- Pölyjen pyyhkiminen
- Tiskaaminen

## *KOTIHARJOITTELUOHJE (esimerkki)*

- Tuolilta ylös nousu
  - istu tuolilla
  - kallista ylävartaloa eteen
  - nouse seisomaan
  - laskeudu jarruttaen takaisin istumaan

*- ALOITA MUUTAMALLA YLÖS  
NOUSULLA, LISÄÄ VIIKOITTAIN  
KERTOJA !!!*

*KOTIVOIMISTELUN  
TOIMINTAMALLEJA:*

[www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)  
[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)  
[www.likes.fi](http://www.likes.fi)  
[www.liikkumisresepti.net](http://www.liikkumisresepti.net)



**SOCOM**  
KAAKKOIS-SUOMEN  
SOSIAALILAN OSAAMISKESKUS OY



Vanhustyön  
kehittämiskeskus

# ARKILIIKUNNALLA LAATUA KOTONA ASUMISEEN

KOSKAAN EI OLE LIIAN MYÖHÄISTÄ!!!!



Ideointi: Marjo Kattelus  
Toteutus: Vanhustyön kehittämiskeskus

**M**itä kokeilet seuraavaksi?  
Ihmiset liikkuvat entistä vähemmän,  
oletko ajatellut omaa tilannettasi?  
Tämän esitteen tarkoituksena on  
kannustaa Sinua lisäämään

- Ø arkiliikkumista
- Ø ulkoilua
- Ø kotivoimistelua
- Ø liikuntaharjoittelua ryhmässä

#### MIKSI?

- Liikkumisvarmuus lisääntyy
- Kaatumisen pelko vähenee
- Tapaturmariski pienenee

Toimi viimeistään, kun:

- Tuolista nousu vaikeutuu
- Kävely hidastuu
- Ulkona liikkuminen vähenee

#### ULKOILUN MERKITYS HYVÄLLE ELÄMÄLLE

- Tee liikkumisesta sosiaalista tapaamalla ystäviä
- Nauti ympäristöstä, meillä on neljä hienoa vuodenaikaa
- Virkisty vaihtelusta, ulkoilu parantaa mielialaa ja antaa hyvän unen



Ikä tuo muutoksia vähitellen ja yksilöllisesti. Koti on tuttu ja turvallinen paikka sekä aloittaa että jatkaa liikkumista. Sinun ei tarvitse rehkiä, riittää kun teet liikkeet omien voimiesi mukaan.

Tiesitkö:

- D-vitamiini on yhteydessä luuston kuntoon, lihaskuntoon ja sitä kautta myös kaatumisiin. Jo 20mikrog/vrk pienentää kaatumisen riskejä.
- Hyvät jalkalihakset ovat tärkeitä tasapainon hallinnassa ja horjahduksien korjaamisessa.
- Muista, ettei liikunta estä ikääntymistä mutta sillä voit vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia.