



# PAPPA PITKOSPUILE, MUMMO MARJAAN!

– opas ikäihmisten luontopolulle

Adela Pajunen & Marko Leppänen

## Pappa pitkospuille

Luonnossa näemme jatkuvasti niin ikivanhoja kuin vastasyntyneitä asioita. Luonnossa voimmekin kokea tiettyä iättömyyttä. Luonto myös tutkitusti tukee terveyttämme ja hyvinvointiamme.

Tämä luontopolkumateriaali on suunnattu erityisesti seniorikansalaisille. Paketissa on kymmenen erilaista tekstiä, joista jokainen tarjoaa luonnon hyvinvointivaikutuksiin johdattavan harjoitteen ja tietoja. Materiaali on suunniteltu toimimaan kaikkialla, missä on hiemankin vihreää. Oleellista on vain astua ulos ja löytää luonto läheltä!

Materiaalia voi käyttää eri tavoin. Omainen tai vanhustenhoidon työntekijä voi toimia sen avulla oppaana ikäihmiselle. Toisaalta aineistoa voi kuka tahansa käyttää omatoimisesti.

Kymmenestä tehtävästä voi tehdä kaikki tai osan, yksikin on jo hyvä. Polusta voi tehdä myös kiinteän, jos tekstit laminoi ja kiinnittää ne sopiville paikoille ja merkitsee reitin esimerkiksi merkkinauhoin.

Korkean iän saavuttaneella on usein paljon kokemusta ja tietoa luonnosta, joten nuoremman seuralaisen sopii olla korvat höröllä.

**Hyvää retkeä!**

# On ilmoja pidellyt

Missään ei elä kokonainen kansakunta niin suuresti vaihtuvien vuodenaikojen keskellä kuin Suomessa. Vuodenajat vaikuttavat selvästi mielialaan ja käyttäytymiseen 85 prosentilla aikuisväestöstä. Suuren enemmistön lempivuodenaika on kesä, mutta vuodenvaihtamisen kaikilla vaiheilla on oma kauneutensa. Mikä on sinun suosikkisi?

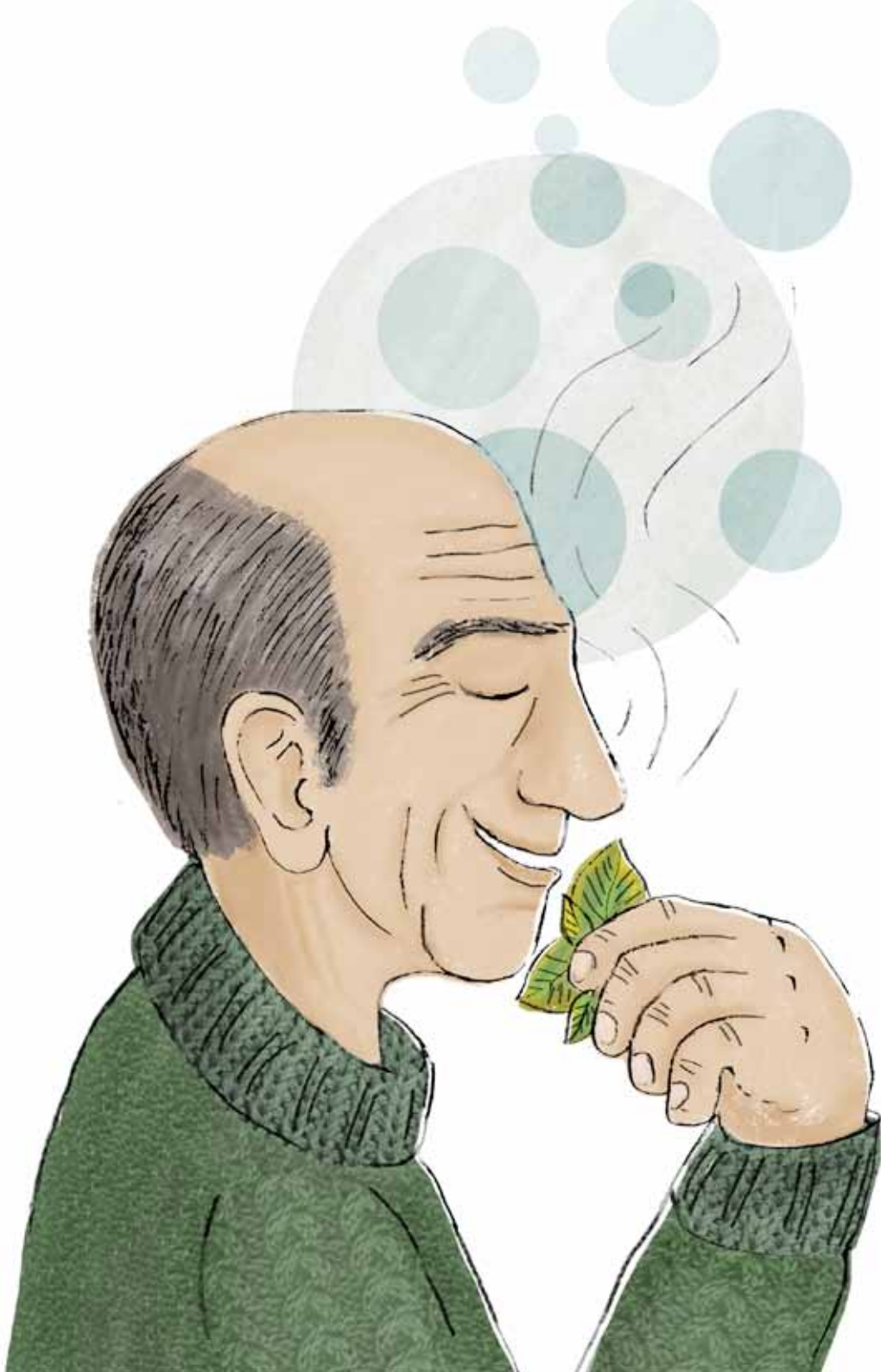
Ehdotus: Puhutaan säästä! Sää on luonteva ja neutraali aihe myös tuntemattoman kanssa, joten älä emmi keskustelun avaamista. Millainen ilma on tänään? Sataako, paistaako vai onko pilvipoutaista? Tuuleeko ja mistä ilmansuunnasta? Onko säätilassa näkyvissä muutosta? Millaisia tunteita sää sinussa herättää?

Voit vielä jakaa jonkin säämuistosi. Millainen oli mieleenpainuvuin kokemasi myrsky, lumipyry tai helle?



## TIETOLASTU:

Säätila vaikuttaa mielialaamme. Keväisin valo käynnistää aivoissa välittäjäaine serotoniinin runsaan erityksen: se lisää sosiaalisuutta, empatiaa ja toimintatarmoa. Jopa rahoituksen tutkijat ovat huomanneet aurinkoisen sään vaikutuksen: se nostaa pörssi-kursseja, lisää siis optimismia.



## Tuoksumatka muistoihin

Hajuaisti on eliökunnan vanhimpia aisteja. Ihmisen on arvioitu kykenevän haistamaan jopa 10 000 erilaista molekyyliä. Miellyttäväksi ja epämiellyttäväksi koetut hajut antavat meille elintärkeää tietoa ympäristöstä, muun muassa ruoan kelpoisuudesta. Luonnossa on tuoksuja sinfoniaksi asti, ja siksi luonto harjoittaa erinomaisesti hajuaistia.

Ehdotus: Etsi ympäristöstä jokin itsellesi tuttu kasvi tai puu. Poimi siitä tuore osa, kuten lehti. Muserra sitä sormilla, niin että siitä vapautuu aromia. Sulje sitten silmät ja nuuhki tuoksua. Anna itsesi matkustaa tuoksun mukana, minne se sitten viekään. Vaihtoehtoisesti voit nuuhkia ympäristöä kokonaisuutena – suositeltavaa varsinkin sateen jälkeen!

### TIETOLASTU:

Muihin aistimuksiin verrattuna hajusignaali syöksyy suorempaa reittiä aivoihin. Hajukeskus on yhteydessä limbiseen järjestelmään, joka on oleellinen tunteiden ja muistojen syntymisen sekä niiden säätelyn kannalta. Näin tuoksulla on kyky herättää salamannopeasti eloisia muistikuvia tilanteista, joihin kyseinen tuoksu on joskus liittynyt.



## Puiden kansa

Suomessa ihmiselämä ei olisi ollut alkuunkaan mahdollista ilman puita. Olemme todellista puiden kansaa. Jotta tämä ei unohtuisi, on hyvä aika ajoin morjesta puita.

Ehdotus: Etsi jokin kutsuvan näköinen puu ja mene sen luokse. Ehkä se on ryhdikäs honka, neitomainen nuori koivu tai salaperäinen kuusi. Tunnustele puun runkoa. Onko se sileä vai rosoisen uurteinen, kylmä vai lämmin? Tiede on havainnut, että puu voi kemiallisesti varoittaa naapureitaan, kun tuhohyönteinen iskee siihen hampaansa. Varmistaaksesi, että liikut ystävällisin aikein, voit halata tai taputtaa puuta.

### TIETOLASTU:

Koskettamalla eri asioita luonnossa saamme ihollemme hyödyllisiä mikrobeja, jotka terästävät immuunipuolustusta. Puun koskettaminen on miellyttävää; jopa puurakennuksilla ja -kalusteilla on havaittu olevan stressiä vähentäviä vaikutuksia.



## Pala kotiseutua

Mitä merkitsee kotiseutu? Jos on uskominen Eino Leinoa, kotiseutu ei ole ainoastaan paikka tai maisema, vaan samalla osa syvintä itseämme.

”Me emme saa missään niin voimakkaita vaikutuksia luonnosta kuin siellä, elomme ensimmäisinä aamuina, iltoina ja keskipäivinä. Ja senkin jälkeen kuin me jo olemme kotiseutumme jättäneet ja kauas suureen maailmaan majoittuneet, se säilyttää meihin oman salaperäisen, luonnonmystillisen vaikutuksensa.”

Ehdotus: Katso ympäristöäsi, sen suuria linjoja ja pieniä yksityiskohtia: puita, kasveja, näkymiä. Muistuttaako jokin lapsuutesi pihapiiristä, rakkaasta metsästä, rannasta tai kedosta? Keskity tuohon asiaan, kotiseutusi heijastumaan. Se on aarre vailla vertaa. Kuvittele, että nostat sen kämmenellesi. Paina käsi sitten sydämellesi.

### TIETOLASTU:

Asuinpaikan luonnonläheisyys pidentää elinikää. Tutkimuksen mukaan ikäihmisistä ne, joiden asuntojen lähellä oli kävelyyn sopivia puistoja, olivat muita todennäköisemmin elossa viiden vuoden seurantajakson lopussa.

# Kun jääkausi pyyhkäisi pöydän puhtaaksi

Jääkausi on jättänyt jälkensä kaikkialle luontoomme. Mannerjäätikö vetäytyi Suomen alueelta noin 13 000 – 10 500 vuotta sitten. Voimmeko kuvitella jopa kolme kilometriä paksun jäämassan tämän paikan yllä? Mittatikuksi tarvittaisiin toistataa korkea kerrostaloa. Kun sellainen massa jyräsi, painui itse kamara lommolle, josta se yhä oikenee.

Ehdotus: Etsi jokin jääkauden työstä kertova merkki. Sora, siirto-lohkare, silokallio, harju; kaikki ne yhdessä maiseman kokonaisuuden kera todistavat valtaisaan luonnonvoimien työtä. Mietiskele tuon ilmiön suuruutta – ja toisaalta ihmisen pienuutta sen rinnalla. Seuraavaksi kaiva esiin jokin huolenaihe, joka on vaivannut mieltäsi. Minkä kokoinen se on pari kilometriä paksun mannerjään rinnalla? Tunnustele hetki huoltasi ja päästä siitä sitten irti (voi tehostaa tätä avaamalla samalla kämmenesi).



## TIETOLASTU:

Luonnonilmiöt, jotka ovat niin suunnattomia, että voisivat murskata meidät, herättävät ylevän kokemuksen. Ylevä on pelonsekaista ihailua, nöyrytymistä, kunnioitettavaa haltioitumista. Ylevän tunnetta analysoivat jo antiikin filosofit, mutta erityisesti 1700-luvun Edmund Burke ja Immanuel Kant. Siitä filosofit ovat yksimielisiä, että ylevä jalostaa ihmistä.

## Kävele kiinalaisittain, takaperin!

Ihminen kehittyi luonnossa ja oli pitkään alati vaeltava keräilijä-metsästäjä. Luonnossa liikkuminen estää meitä sammu-  
loitumasta. Säännöllinen reipas kävely esimerkiksi alentaa  
verenpainetta, tehostaa verenkiertoa sekä parantaa kolesteroli-  
arvoja.

Ehdotus: Eräs Kiinassa suosittu harjoitus on kävellä takaperin.  
Kuulostaako kummalta? Kokeile silti, sillä takaperin kävely  
harjoituttaa jalkojen harvoin käytettyjä lihaksia, on ystävällistä  
polville, virkistää tasapainoaistia ja polttaa tehokkaasti liikoja  
kaloreita. Mikä parasta, yllättävä temppu haastaa myös aivot ja  
on näin hyväksi kognitiivisille kyvyille ja ajattelulle. Miten siis  
olisi sata askelta takaperin?

### TIETOLASTU:

Luonnossa liikkuminen vaikuttaa fyysisen kunnan lisäksi myönteisesti mielialaan. Luonnossa on yhtä lailla mutkatonta olla muiden seurassa kuin vetäytyä omiin oloihin rauhoittumaan.





# Kauneuden runsaudensarvi

"Innoitukseni lähde on luonto. Yli 30 vuotta olen asunut samassa paikassa metsä aivan taloni vierellä. Usein minusta on tuntunut siltä kuin omistaisin Louvren tai maailman suurimmat taidearteet oveni ulkopuolella. Minun tarvitsee vain mennä metsään nähdäkseen mitä ihanimpia tauluja – muuta en kaipaa."

Näin kirjoitti rakastetuimpiin taiteilijoihimme kuuluva Pekka Halonen vuonna 1930. Hän oli keksinyt salaisuuden, joka on meidän kaikkien saatavilla: luonto on loputon esteettisen mielihyvän lähde.



## TIETOLASTU:

Esteettisen kauneuden kokemus on tutkimuksen mukaan eräs keskeisimpiä motiiveja, joka saa suomalaiset hakeutumaan luontoon.

Ehdotus: Muodosta sormillasi "kehykset" ja rajaa niiden avulla ympäristöstäsi jokin kaunis näkymä. Se voi olla lähellä sijaitseva yksityiskohta tai pala kaukaista maisemaa. Omista tuokio "taulusi" ihailulle. Jos teitä on useampi, esitelkää "taulunne" toisillenne.

Eikö ole niin, että voidakseen kokea ulkoista kauneutta, täytyy ihmisessä olla omaa sisäistä kauneutta, joka ikään kuin tunnistaa itsensä ulkoisessa?

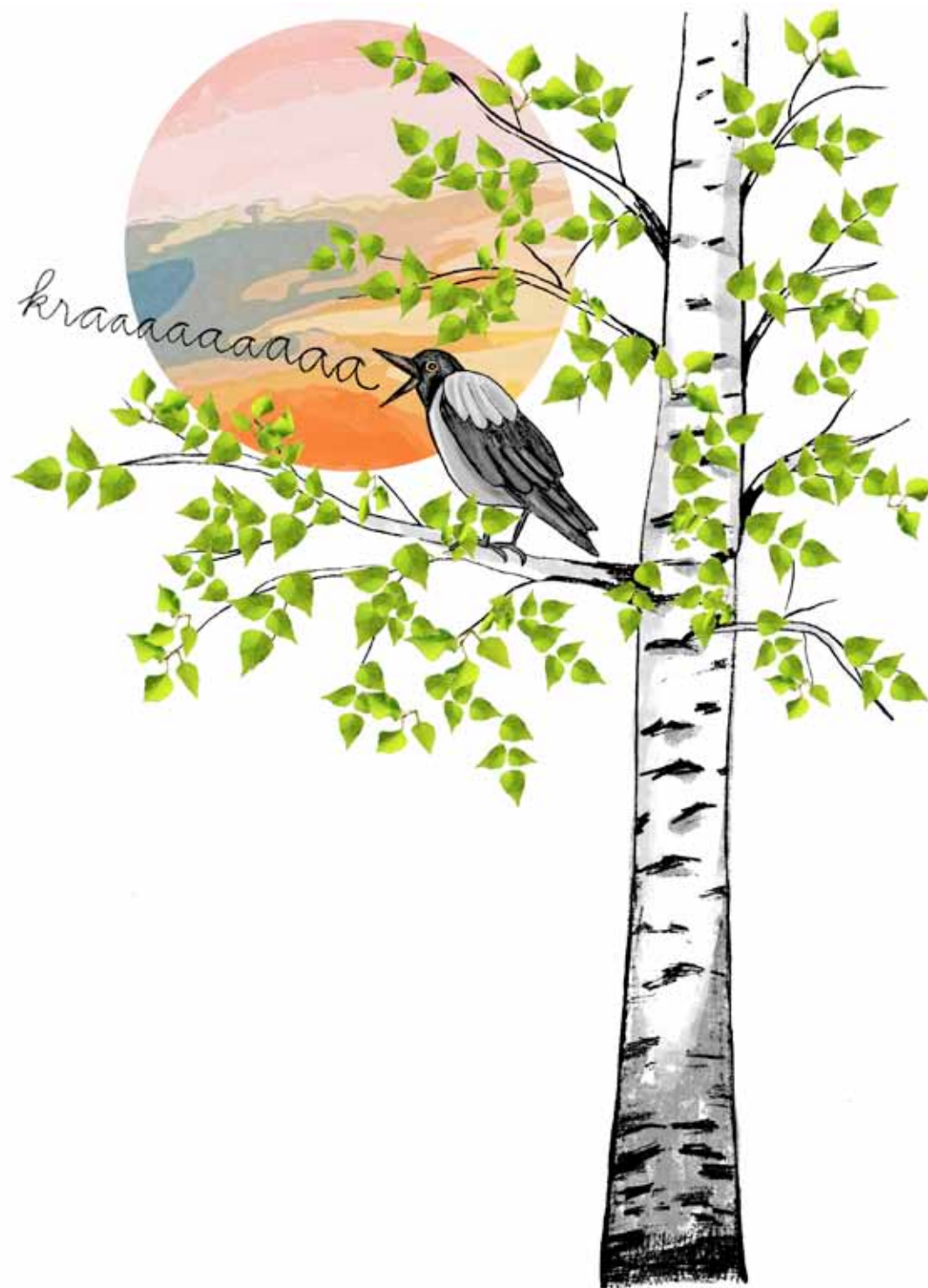
## Luonto soittaa, laula sinä

Luonto on täynnä miellyttäviä ja mielenkiintoisia ääniä. Kuinka rauhoittavaa on esimerkiksi haavan lehvien kahina tuulessa. Raakkuva variskin säväyttää aina, vaikka ei se mikään kultakurkku totisesti ole. Voisiko luonto innostaa myös meitä ääneen, lauluun? Ainakin se kuuntelee meitä kärsivällisesti eikä kurita arvosteluin!

Ehdotus: Etsi lähistöltä jokin mieluinen paikka. Ehkä se on ison kiven luona, avautuvan maiseman äärellä tai puun varjossa. Hae niin hyvä kohta, että se on pienen laulun väärtilä! Laula paikalle omasanaisen tervehdyksesi. Tai vaihtoehtoisesti laskettele vain yleismaailmallista helpotuksen ääntä, a-tavua. Anna pitkän "aaan" virrata. Se hieroo sisältä ja vie jännityksiä. Voit myös muistella lauluja, jotka kertovat suomalaisesta luonnosta.

### TIETOLASTU:

Laulu lisää mielihyvähormoni oksitosiinin erityystä: rentouttaa ja energisoi. Se parantaa ryhtiä ja hengitystä, jopa vastustuskykyä. Laulavat ihmiset ovat keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä ja terveyteensä. Laulu myös tukee muistia ja oppimista.



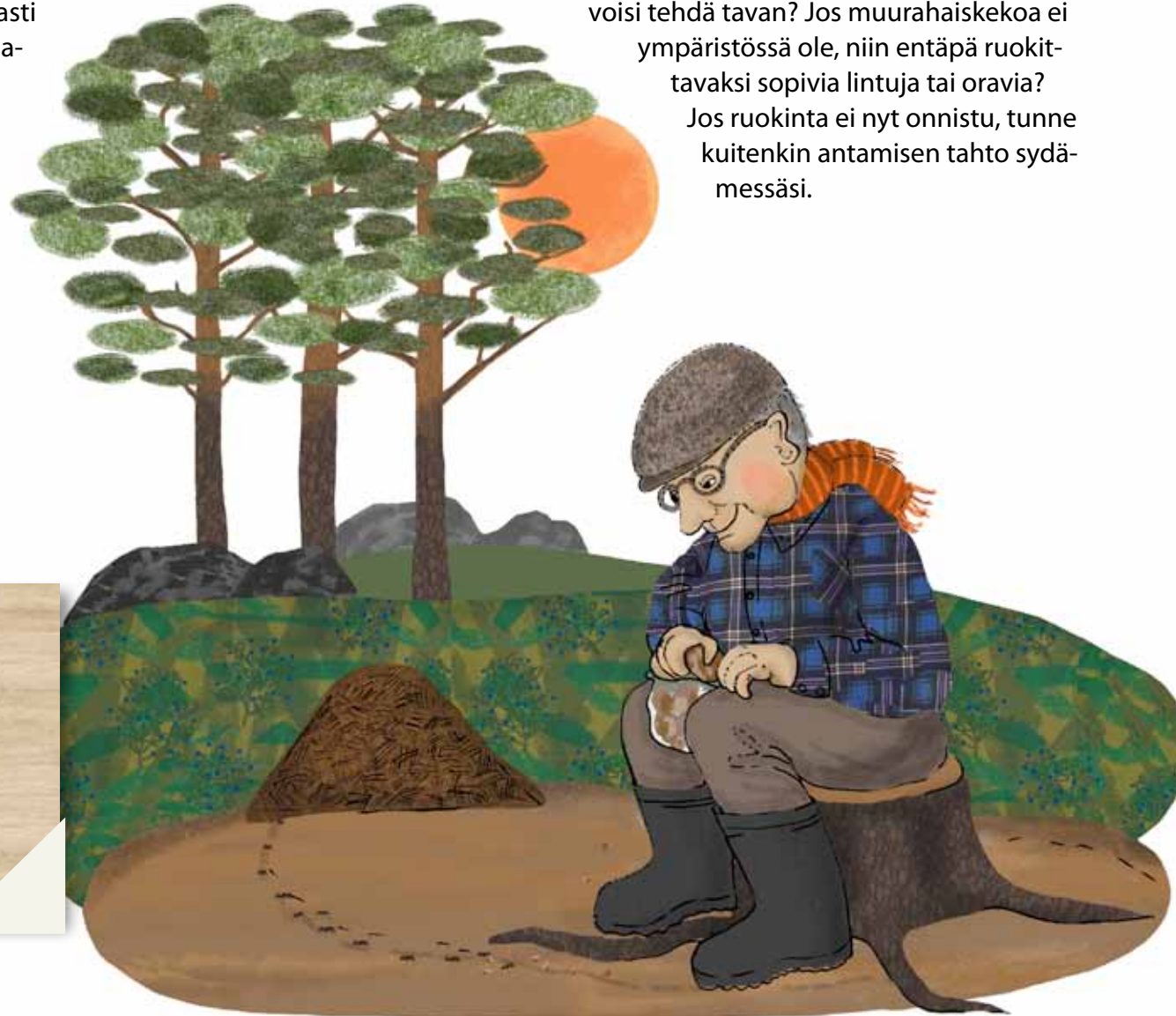
# Anna eläimille ja saat itse

Tiedätkö, onko tällä alueella muurahaiskekoa? Mahdollisuudet ovat hyvät, sillä Suomessa on EU-maista tiheimmin kekoja, jopa kahdeksan metsähehtaarilla. Uuden muurahaisyhteiskunnan perustaminen onnistuu ani harvoin, mutta vastaavasti yhteiskunta voi kukoistaa satoja vuosia. Sitä johtava kuningatar-  
tarkin voi elää parikymmentä vuotta.

## TIETOLASTU:

Niillä asuinalueella joilla on runsaasti viherympäristöä, on ihmisten havaittu olevan yhteisöllisempiä, avuliaampia ja anteliaampia. Altruismi eli muista huolehtiminen tukee onnellisuutta ja terveyttä, ja jopa pidentää elinikää. Yhteydellä eläimiin on niin ikään myönteisiä vaikutuksia ihmiseen.

Ehdotus: Jos mukanasasi on evästä, ripottele muruja siitä muurahaisille. Katso, millaisen reaktion taivaasta satava manna aiheuttaa keon väessä. Ehkä tuliaisten tuomisesta voisi tehdä tavan? Jos muurahaiskekoa ei ympäristössä ole, niin entäpä ruokittavaksi sopivia lintuja tai oravia? Jos ruokinta ei nyt onnistu, tunne kuitenkin antamisen tahto sydämessäsi.





## Taivutaan taivaisiin

Luonnossa tulemme liikkuneeksi helpommin kuin sisällä, ja jos siksi luontoon kannattaa lähteä. Luonto voi innoittaa meitä vetristymään myös avaran taivaansa mahdollista. Kokeillaan nyt harjoitusta, joka yhdistää taivutuksen ja taivaan.

Ehdotus: Seiso tukevasti ja ota käsillä lanteistasi kiinni. Nyt taivuta selkärankaasi varovaisesti taaksepäin. Anna myös niskan taipua mukana. Salli katseesi ja myös mielesi levätä taivaan suunnattomuudessa. Taivas jos jokin antaa mittasuhteet arkihuolille. Kun asento väsyttää, pidä tauko ja kokeile uudestaan.

### TIETOLASTU:

Selän taaksepäin taivuttaminen ehkäisee ja hoitaa välilevyjen pullistumia. Taivaantuijotus on arvostettu mielenharjoitus Tiibetin buddhalaisien parissa. Mahdollisuus nähdä kauas on lisäksi ominaisuus, jota kulttuurit ympäri maailman ovat liittäneet paratiisiin.

