Kuinka maamme makaa – Liikuntaa lääkkeeksi kainuulaisille miehille

Matias Ronkainen

Kainuun Liikunta ry

Terveysliikunnankehittäjä

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Ihmisten elämäntavat muuttuneet radikaalisti

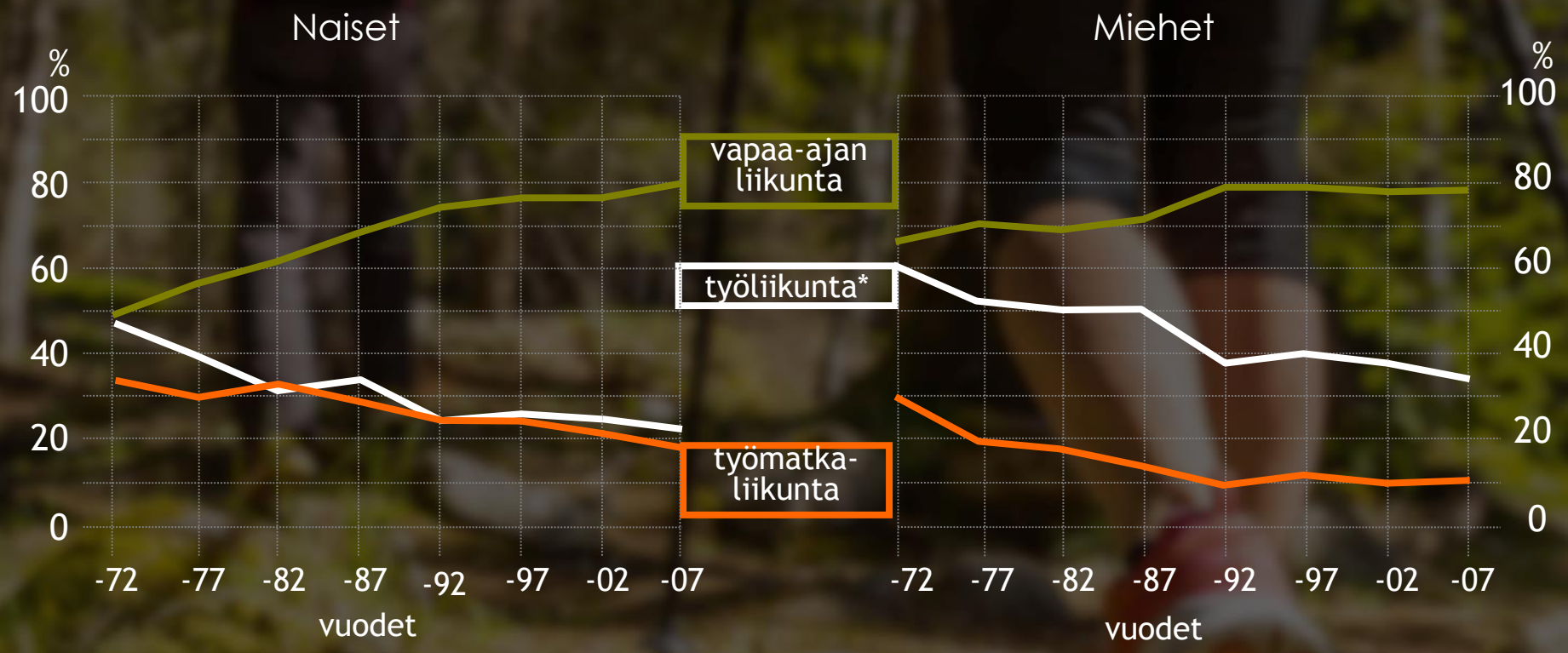
- Ravinnon kerääjästä ja saalistajasta on tullut teknologisten innovaatioiden keskellä elävä istumatyöläinen.
- Nykyihmisen elinolosuhteet ovat muuttuneet fyysisesti entistä vähemmän kuormittaviksi ja me ihmiset niiden myötä passiivisiksi.
- Hyvinvoinnin myötä olemme kuin vahingossa oppineet viettämään suuren määrän ajastamme istuen.

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus

Eri fyysisen aktiivisuuden osuudet (%) 25—64-vuotiailla naisilla ja miehillä vuosina 1972—2007

Lisääntynyt vapaa-ajan liikunta ei riitä korvaamaan vähentynyttä aktiivisuutta työssä ja työmatkoilla.

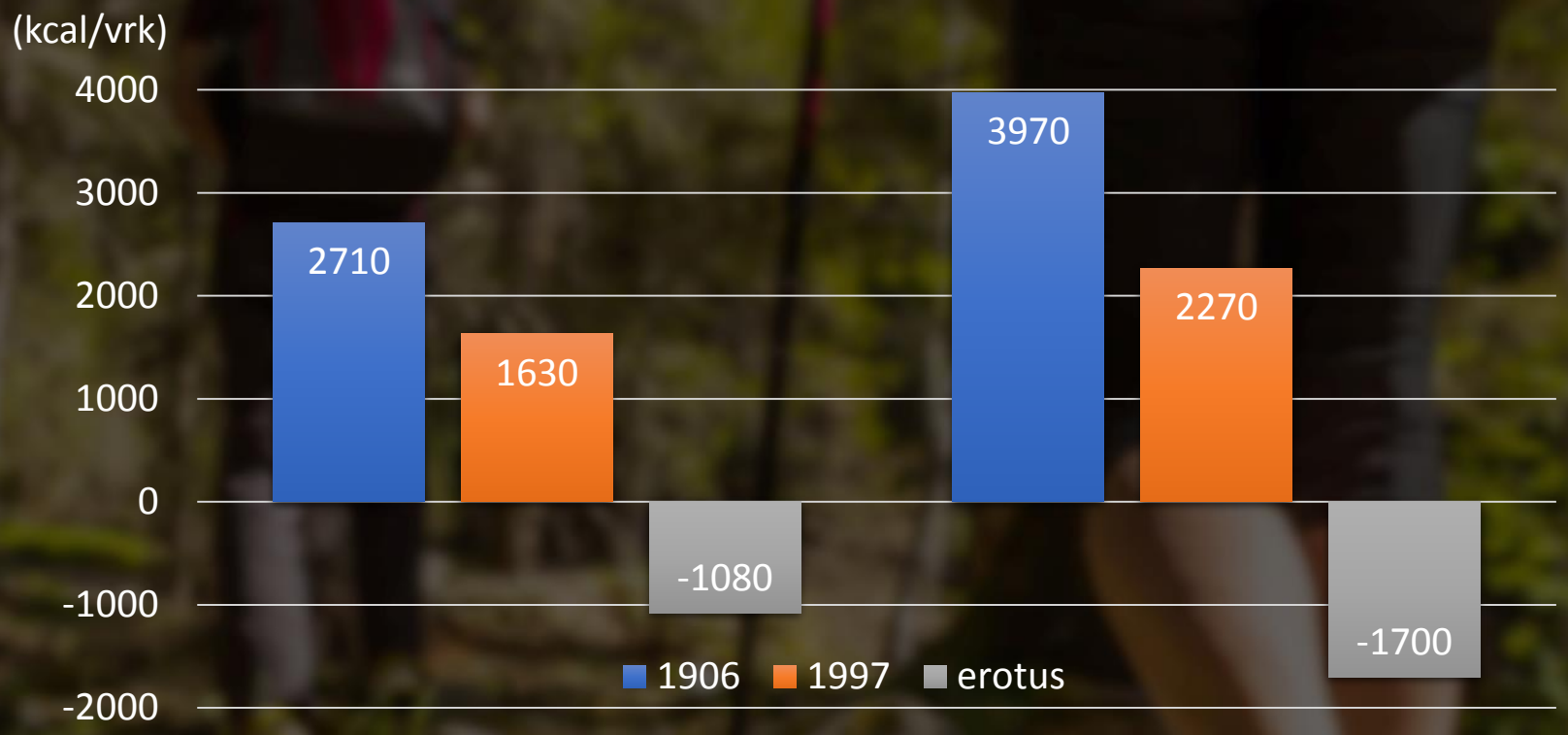


*niiden osuudet, joiden työ oli fyysisesti raskasta tai sisälsi paljon kävelyä tai nostelua

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2009 (Raportti 2/2009 THL)
Husu ym. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. (OKM:n julkaisuja 2011:15)

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Kadonneet 5 tuntia



Naiset:
Kadonneet askeleet
4,7 tuntia

Miehet:
Kadonneet askeleet
3,2 tuntia

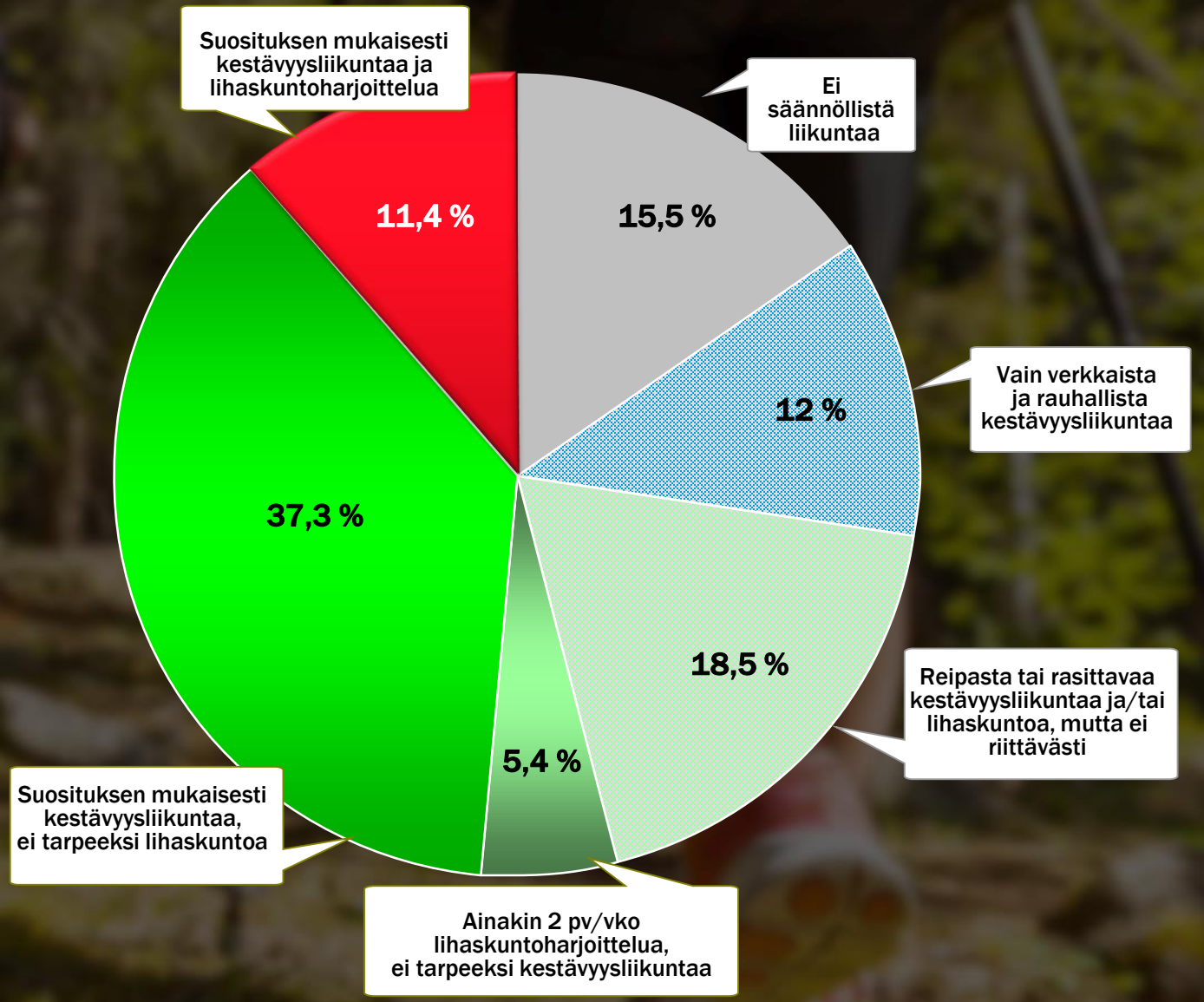
KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

15–64-vuotiaiden suomalaisten fyysisen aktiivisuuden toteutuminen suhteessa suosituksiin (%)

Vain runsas 10% suomalaisista liikkuu suositusten mukaisesti:

- Paranna **kestävyys-kuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti.
- Kohenna **lihaskuntoa** ja **kehitä liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.
- Tauota paikallaanoloa ja pyri lisäämään arjen aktiivisuutta
- Huomioi myös riittävän unen ja levon merkitys

(UKK-instituutin Aikuisten liikkumisen suositus 2019)



Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2009 (Raportti 2/2009 THL)
Husu ym. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. (OKM:n julkaisuja 2011:15)

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Liikkumattomuuden lasku – T2D?

- WHO arvioi, että 27 % Tyypin 2 diabeteksesta johtuu LIIKKUMATTOMUUDESTA –**Kainuussa 14,5 miljoonaa euroa VUODESSA!**
- Liikkumattomuus-sairauksien lääkehoidon kustannukset: kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli, masennus, astma- ja keuhkoahtaumatauti. Liikkumattomuuden osuus 10-20 % - **Kainuussa 4,2 – 8,4 miljoonaa euroa VUODESSA!**
- Liikkumattomuus-sairauksien työpanosmenetykset 488 000 hlötv/Suomi. Liikkumattomuuden osuus 10-20 % - **Kainuussa 22,4 - 44,8 miljoonaa euroa VUODESSA!**
- **Liikkumattomuuden lasku Kainuussa 40 – 70 miljoonaa euroa VUODESSA!**

Lähde: UKK-Instituutti, Tommi Vasankari

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Kuinka kainuulaiset miehet ”makaavat”?

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

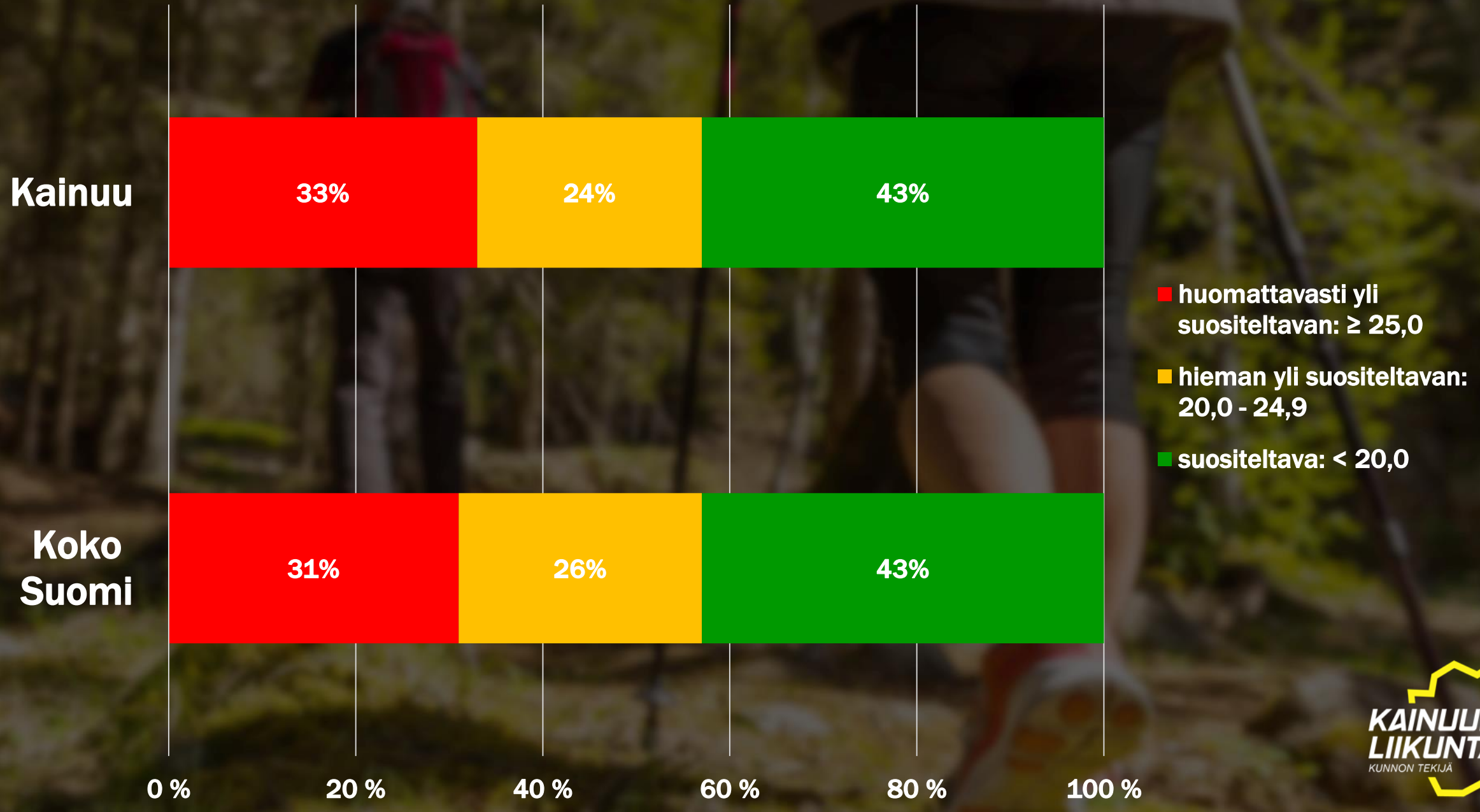
Itse arvioitu työkyky (0-10), miehet

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Lihasmassa suhteessa pituuteen (kg/m), miehet

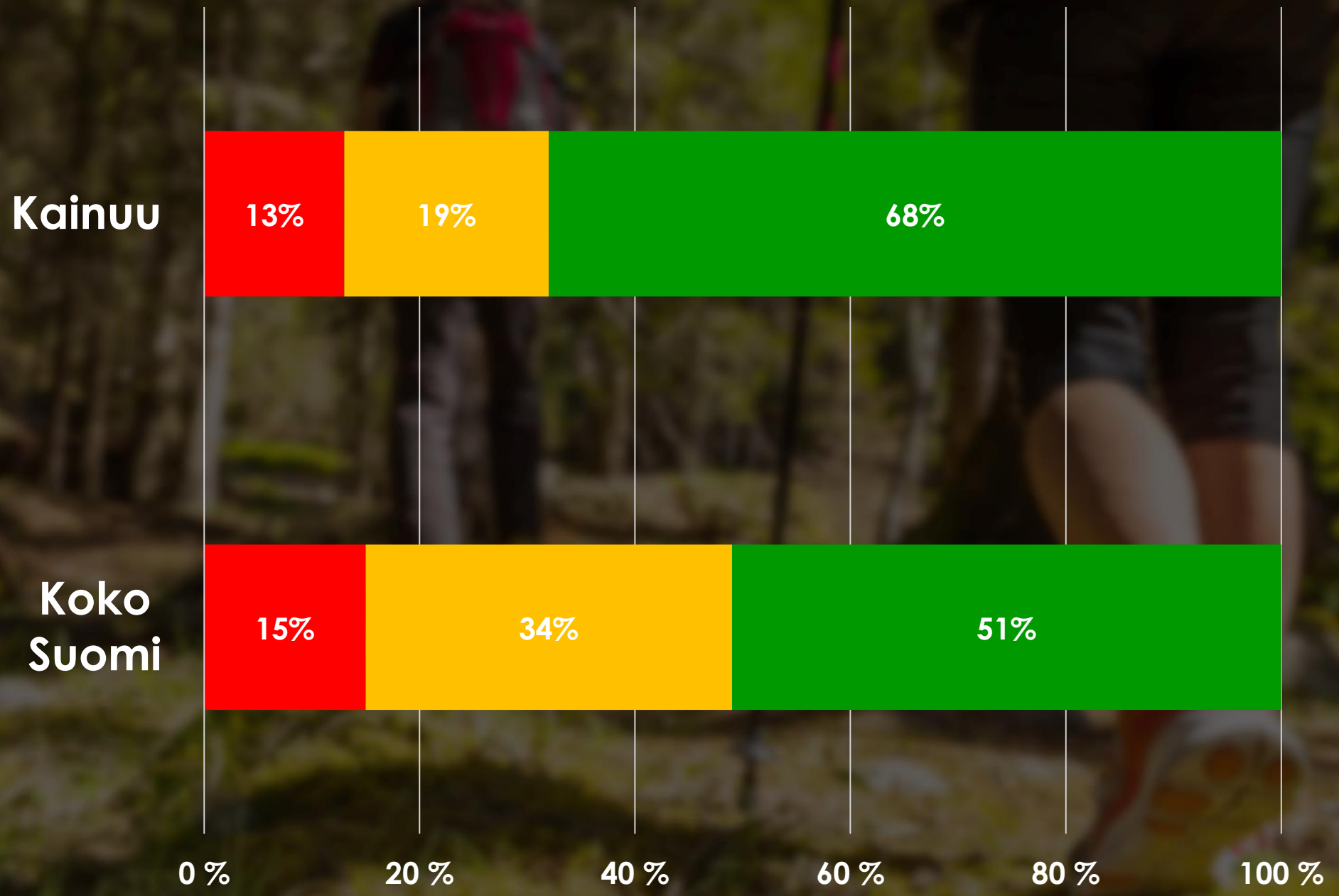
KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Rasvaa kehon painosta (%), miehet



KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Viskeraalirasvan pinta-ala (cm²), miehet



- huomattavasti yli suositeltavan: ≥ 150,0
- hieman yli suositeltavan: 100,0 - 149,9
- suositeltava: < 100,0

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Kehonkuntoindeksi (pistettä), miehet

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ

Kiitos osallistumisesta ja liikunnallista syksyä

KAINUUN LIIKUNTA
KUNNON TEKIJÄ