

# Vanhene viisaasti

Suomessa ikäihmisten osuus väestöstä on korkeimpia maailmassa ja lähivuosina siirrymme ikääntymiskehityksen kärkeen. Työelämän ulkopuolella olevien ikäihmisten osuus koko väestöstä nousee 10:ssä vuodessa 25–30 prosenttiin eli 750 000:sta 1,3 miljoonaan. Suuri osa tästä joukosta on fyysisesti ja henkisesti hyväkuntoista väkeä. Etenkin ikäluokat eläkkeelle jäämisestä noin 60-vuotiaasta lähes 80 vuoteen muodostavat joukon, johon yhteiskunnan olisi kiinnitettävä nykyistä enemmän huomiota.

Työelämästä irtautuminen merkitsee vapautta, mutta monille myös putoamista tarpeettomuuden tunteeseen. Seniorikansalaiset on nähty usein yhteiskuntaa ja sen palveluja rasittavana taakkana. Näin ei välttämättä tarvitse olla, varsinkin jos tämä joukko pysyisi terveenä ja hyvässä kunnossa mahdollisimman pitkään. Taloudellisten arvojen ohella yksittäisen ihmisen hyvässä kunnossa pysyminen merkitsee ennen kaikkea elämänlaatua, hyvän olon tunnetta ja hauskaa yhdessäoloa ja ystäviä. Ikääntyvien yksi pahimpia ongelmia onkin yksinäisyys. Veteraaniurheilu ja liikunta yleensäkin, tarjoaa sosiaalisen tukiverkoston, joka tuo vaihtelua elämään. Tämä lisää myös henkistä vireyttä, elämänmyönteisyyttä ja itsetuntoa, kaikki terveyttä edistäviä asioita.

Tutkimusten mukaan urheilun ja liikunnan positiiviset vaikutukset eivät ole iästä kiinni. Myös iäkkäillä lihasvoimaa voidaan lisätä jopa 70 prosenttia ja yleiskuntoa yli 20 prosenttia. Rinnan fyysisen kunnan kohennuksen kanssa henkinen hyvinvointi lisääntyy ratkaisevasti.

Satavuotiaita ja muita pitkäikäisiä tutkittaessa on todettu, että heidän joukossaan ei ole juuri ylipainoisia. Monet pitkäikäiset ovat käyttäneet pieniä määriä alkoholia, jonka on todettu nostavan ns. hyvää kolesterolia sekä ehkäisevän sydän- ja verisuonitauteja. Vanhemman ihmisen sydämen tärkein tehtävä on pumpata aivoille verta, jotta aivoverenkierto pysyy kunnossa. Myös luuston haurastumista voidaan ehkäistä tehokkaasti kuntoilemalla. Liikunta ei ole elintärkeä vain yleiskunnolle ja lihaksistolle. Parantunut verenkierto tasapainottaa ihon kosteutta, ja hipiä näyttää terveeltä ja säteilevältä.

Luin jutun 83-vuotiaasta lentäjästä, jota vakuutusyhtiö kieltäytyi vakuuttamasta, "koska vanhukset kaatuilevat niin paljon, ettei heitä voi vakuuttaa". Kuitenkin miehellä oli voimassa oleva lentolupakirja. Oulun Ammattikorkeakoulun tutkimuksen mukaan 70–75-vuotiailla pitkäkestoinen ja monipuolinen liikuntaharrastus vähentää ratkaisevasti kaatumistapaturmien riskiä verrattuna vähän liikuntaa harrastaviin.

Vanhempiensa mukana 14-vuotiaana Kanadaan v. 1964 mennyt Veli Niinimaa tutki yli 60-vuotiaiden sydämen ja keuhkojen toimintaa. Tutkimuksesta ilmeni, että säännöllisellä liikunnalla voi saada 10–20 vuotta elinikää aika helposti.

Urheilun ja liikunnan merkitystä ei voi ylikorostaa ikääntyvällä väestöllä, kun muistetaan, että noin puolet Suomen terveydenhuoltoon käytetyistä varoista kuluu yli 65-vuotiaiden palveluihin. Yksistään ortopedia- eli liikuntaelinten, potilaista 60 prosenttia on eläkeläisiä. Säännöllisen ja monipuolisen liikunnan terveysvaikutukset ovat suuria sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta, ja veteraaniurheilulla tulee olemaan hyvät kasvun mahdollisuudet tulevaisuudessa, varsinkin ns. suurien ikäluokkien eläköityessä lähivuosina.

Lopuksi haluaisin välittää rotarien maailman presidentti Richard D. Kingin, joka vieraili äskettäin Suomessa, elämänohjeen: *"Anna anteeksi, ole ystävällinen, elä sovussa, auta muita."* Tämä sopii myös veteraaniurheilun filosofiaan.

OLAVI KOIVUKANGAS

(Urheiluveteraani 2/02)