

Luontoympäristö kansalaisten terveyden tukena

Tutkimustieto luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on vahvistunut viime vuosina. Terveysyödyistä voidaan puhua, kun luontoympäristöstä saadaan enemmän myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia, ja näitä vaikutuksia voidaan konkreettisesti mitata.

LUONNOSSA OLESKELUN on todettu vähentävän stressiä, kohentavan mielialaa, auttavan tarkkaavaisuuden palautumisessa ja keskittymistä vaativissa tehtävissä. Luonto itsessään houkuttaa liikkumaan ja mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä tai siitä vetäytymistä. Luonto koetaankin eri aistien kautta, ja merkittävä osa vaikutuksista, erityisesti mielenterveyshyödyistä, on tahdosta riippumatonta. Luonnon hyvinvointihyödyt ovatkin monille suomalaisille tuttuja omien kokemusten kautta.

Suomessa on tutkittu luontokäyntien terveys- ja hyvinvointivaikutuksia laajoilla kyselytutkimuksilla ja kokeellisilla tutkimuksilla. Kesällä lääketieteellisessä Duodecim-lehden artikkelissa koottiin yhteen tutkimustietoa luonnon, erityisesti metsän tutkimuksista terveyshyödyistä. Tutkimuksellinen näyttö metsässä liikkumisen ja oleskelun terveyshyödyistä arvioitiin melko vahvaksi terveillä henkilöillä, mutta vaikutuksista sairauksien hoidossa tutkimustietoa on kansainvälisestikin vähän.

Suomen Akatemian rahoittamassa GreenHealth-tutkimuksessa toteutettiin japanilaisten yhteistyökumppanien kanssa kokeellinen tutkimus, jossa toimistotyöntekijöitä vietiin työpäivän jälkeen Helsingissä kolmelle erilaiselle kohteelle, metsään, puistoon ja rakennettuun ympäristöön. Tutkimuksessa seurattiin koehenki-



Julma Ölkky Hossassa. Hossan kansallispuisto perustettiin vuonna 2017 Suomen 100-juhlavuoden kunniaksi ja sen avasi presidentti Sauli Niinistö. Kuva: Jauri Varvikko

löiden palautumista työpäivän stressistä mielialan muutosten ja fysiologisten muutosten avulla. Palautuminen oli nopeampaa puistossa ja metsässä kuin kaupungin keskustassa. Luontoalueilla myönteisiä vaikutuksia todennettiin jo 15 minuutissa.

Laajasti suomalaista aikuisväestöä koskevista tutkimuksista tiedetään, että ulkoilun läheisyys lisää luontokäyntejä ja liikkumista, ja sitä kautta edistää terveyttä. Luonnon läheisyys ja julkisten viheralueiden runsas tarjonta vähentää myös väestöryhmien välisiä terveyseroja ja on tasarvoa lisäävä tekijä. Asiaa voi tarkastella myös niin, että alueiden vähäinen määrä kaventaa käyttäjien kannalta lähestulkoon ilmaisia liikuntamahdollisuuksia.

Vaikka liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat, vain vähemmistö suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Luonnon tapahtuva liikunta on ter-

veyshyödyiltään samanlaista kuin muikin vastaavan tasoinen liikunta, mutta lisähyötyjä luonnon liikkumiseen tuovat luontoympäristön vaihtelevuus ja virkistävyys – askeleita kertyy kuin huomaamatta, kun mielenkiinto voi suuntautua mielenkiintoiseen ympäristöön suorittamisen sijaan. Luontoliikunnan on havaittu tuottavan lisähyötyä sisäliikuntaan verrattuna tehokkaamman mielialan kohenemisen ja kognitiivisen elpymisen kautta.

NatureMove-hanke tutkii luonnon roolia liikuntaympäristönä

Vapaa-ajan liikunnasta noin kolmasosa tapahtuu luontoympäristössä. Suomalaisen suosituimpia luonnon liikkumisen ja oleskelun tapoja ovat kävelylenkkeily, uinti, pyöräily, marjastus, mökkeily, veneily, vapaa-ajan kalastus, maastohiihto sekä luonnon tarkkailu. Metsät ovat monille suomalaisille tyypillinen paikka virkistäytyä, vaikka alueittaisia eroja Suomessakin löytyy. Henkilön arvostukset, taustat ja koke-

”*Kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia voidaan tukea tarjoamalla liikuntaan sopivia ja siihen inspiroivia luontoympäristöjä.*”

muksen vaikuttavat siihen, millainen luonto sopii parhaiten virkistysympäristöksi.

Tutkimusten mukaan osa väestöstä on nimenomaan juuri luonnon liikkujia. Sen vuoksi luontoliikunta ei välttämättä korvautu muulla liikunnalla, mikäli olemassa oleva luontoalue häviää tai merkittävästi muuttuu esimerkiksi rakentamisen kautta. Itä-Helsingissä toteutetussa tutkimuksessa kysyttiin, miten asukkaat arvioivat asuntoalueen keskeisen metsäalueen tuleva rakentaminen vaikuttaisi kokonaisuudessaan heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Kyselyn mukaan noin 50 %:lla luontoliikunta vähenisi merkittävästi, eikä korvautuisi sisäliikunnalla kuin vain osittain.

Maankäyttöä ja liikuntapalvelujen suunnittelua varten tarvitaan lisää tietoa, miten luonnon saavutettavuus vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään, ja minkälaiset ympäristöt ylipäänsä ovat liikunta-aktiivisuutta edistäviä tai sitä heikentäviä. Luonnon luontoympäristöt liikunta-aktiivisuuden edistäjänä Suomessa (NatureMove) -tutkimuksessa selvitetään luontoalueiden tarjonnan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Tarkastelussa ovat myös aikuisväestön luontosuhteen yksilölliset erot ja niiden vaikutukset luontoliikuntaan. Tulokset auttavat suunnittelemaan aktiivista elämäntapaa tukevia elinympäristöjä ja kehittämään liikuntapalveluja erilaisille ryhmille sekä tukevat myös liikuntapolitiikan sisällöllistä kehittämistä. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö ja Luonnonvarakeskus. Se toteutetaan yhteistyössä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa.

paikkatietoon perustuen. Lyhyt etäisyys vähintään keski-suurelle viheralueelle lisää luontoliikunnan määrää. Vahva luontosuhde lisäsi luontoliikunnan määrää keskustaja esikaupunkialueella asuvilla sekä molemmissa fyysisen aktiivisuuden ryhmissä. Luontosuhteen mittaamisessa hyödynnettiin ympäristöpsykologien kehittämää mittaria (NR-6). Tutkimuksen aineistona käytettiin vuonna 2015 Helsingistä tehtyä kyselyä, johon vastasi 3 730 yli 25-vuotiaasta asukkaasta. Keväällä 2018 tehtiin lisäksi kolmella alueella Helsingissä asukaskysely, jossa tarkasteltiin miten ja missä ulkoilualueita ja palveluja asukkaat käyttävät.

Vahva luontosuhde ja hyvä tarjonta liikuttavat asukkaita

Tutkimuksessa helsinkiläiset jaettiin fyysisen aktiivisuuden mukaan paljon ja vähän liikkuvien ryhmiin sekä esikaupunki- ja keskustajäsenalueella asuviin. Tutkimuksessa selvitetiin luontoliikuntapaikkojen, muiden liikuntapaikkojen ja henkilökohtaisten tekijöiden vaikutusta luontoliikunnan määrään. Kunkin vastaajan asuin ympäristöstä laskettiin viheralueiden tarjonta

saavutettavuutta, rakennettuja reittejä sekä kohteita, jotka tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi luontoliikuntapaikan kaunis maisema ja mahdollisuudet luontokokemuksiin koettiin erittäin tärkeinä kohteen valintaan vaikuttavina tekijöinä.

Helsingissä tehdyssä asukaskyselyssä valtaosa vastaajista piti asuin ympäristönsä tarjoamaa mahdollisuutta luontoliikuntaan erittäin tärkeänä. Varsin moni toi myös esille huolen oman lähimetsän tai lähiviheralueen säilymisestä tulevaisuudessa. Kielteisesti koettuja asioita asukkaiden mielestä ovat esimerkiksi luontoympäristön muuttuminen rakentamisen tai metsänhakkuiden myötä. Lisäksi melu, alueen turvattomuus ja alueen heikko ilmanlaatu koettiin heikentävän luontoliikunnan mahdollisuuksia kohteissa.

Luontoympäristöjen mahdollisuudet ja rooli liikunnan ja hyvinvoinnin edistämässä tulee ymmärtää laajana kokonaisuutena. Luontoalueet lisäävät tunnetusti asuinviihtyvyyttä, parantavat maisemaa ja ilmanlaatua sekä vaimentavat melua. Ne myös tasoittavat hellejaksojen vaikutusta: esimerkiksi metsässä kasvillisuuden luoma mikroilmasto on helteelläkin muutaman asteen rakennettua ympäristöä viileä-

Viherympäristöjen merkitys kasvaa

Luontoliikunnassa erityisesti metsät toimivat monipuolisina liikuntaympäristöinä. Maaston vaihtelu ja erityisesti liikunta luonnonmukaisilla poluilla tukevat motoriikan ja lihasvoiman kehittymistä ja ylläpitoa.

Luonnon käytön terveyshyödyt yksilöille ja yhteiskunnalle liittyvät erityisesti sairaus- ja yhteiskunnalle liittyvät erityisesti sairaus-

uusiin ehkäisyyn ja terveyttä ylläpitävään vaikutukseen. Väestötasolla kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia voidaan tukea tarjoamalla liikuntaan sopivia ja siihen inspiroivia luontoympäristöjä. Kaupungistumisen jatkuessa laadukkaiden viheralueiden tarjonnan turvaaminen on entistä tärkeämpää. Luontoliikuntamahdollisuuksia voidaan parantaa kehittämällä alueiden saavutettavuutta, maisemanhoitoa, reittejä sekä turvallisuutta.

Luonnosta vieraantuneiden määrä todennäköisesti kasvaa kaupungistumisen myötä tulevaisuudessa myös Suomessa. Kaupungissa kasvavien lasten luontosuhteen kehittämiseen tarvitaan lähellä sijaitsevia luontoalueita. Urbaaneille, vähän liikkuville henkilöille esimerkiksi ohjattu luontoliikunnan ryhmä voisi toimia liikuntaa edistäväksi.

Luonto ja metsä ovat kaupungistumista huolimatta edelleen merkittävä osa suomalaista kulttuuriperintöä, josta kannattaa pitää kiinni. Luonnon merkittävää potentiaalia edistää kaikkien kansalaisten terveyttä, myös niiden, joita perinteiset liikuntakampanjat eivät nykyisin tavoita.

Marjo Neuvonen
YTM, tutkija
Luonnonvarakeskus



Liisa Tyräinen
MMT,
tutkimusprofessori
Luonnonvarakeskus



Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.