

Lähiluonnon terveysvaikutukset

Liisa Tyrväinen, tutkimusprofessori,
Luonnonvarakeskus

Kestävä kuntatyö 2023
22.3.2023

Kuva: Rodeo.fi



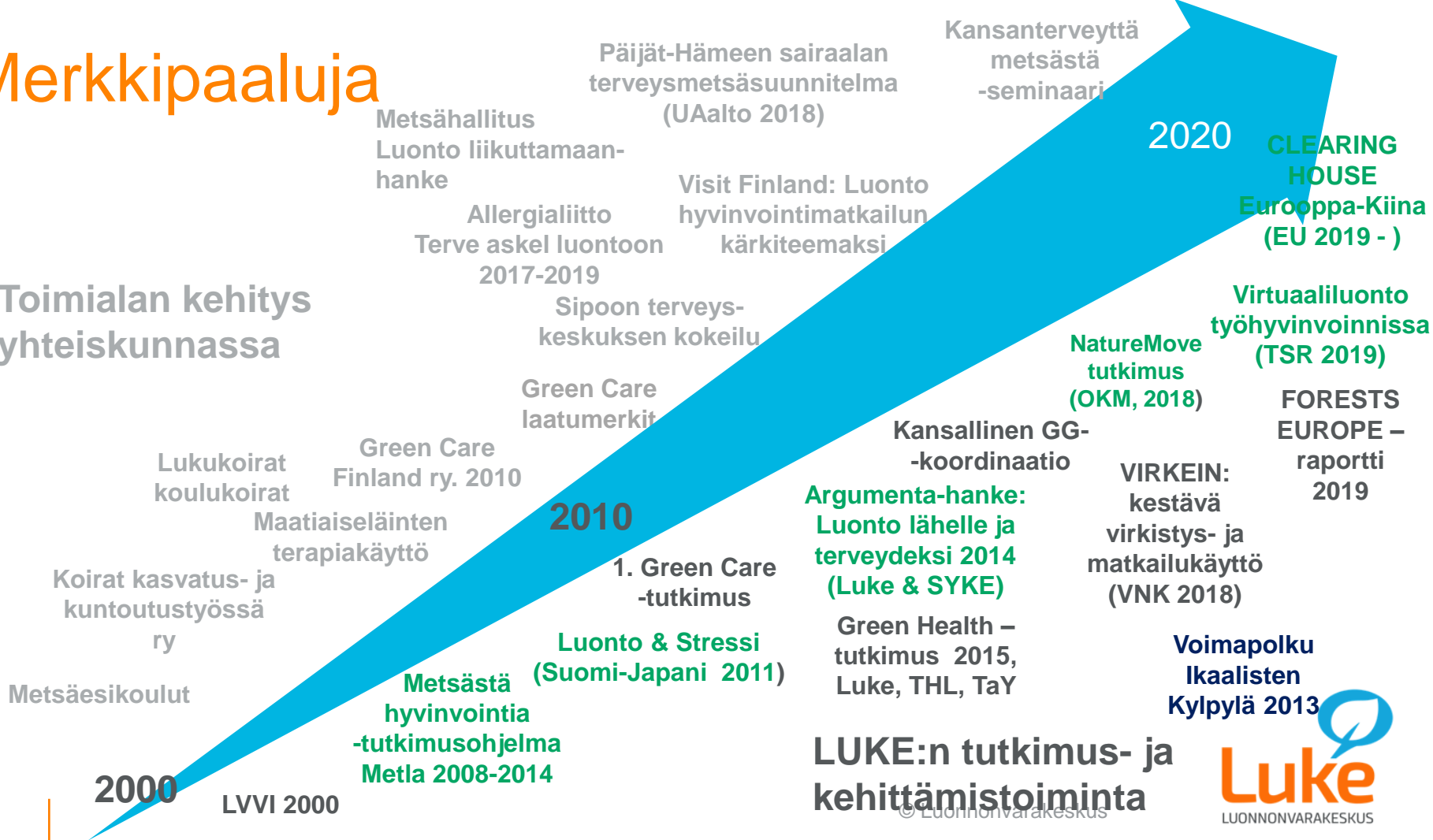
Taustaa

- Lähiluonto keskeinen kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia tukeva resurssi.
- Tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä vahvistunut (Nilsson ym. 2010, WHO 2016, Ten deBrink 2016, Tyrväinen ym. 2018, 2019, FAO 2020, IUFRO 2023)
- Suomalaiset ulkoilevat keskimäärin 3 kertaa viikossa ja 182 kertaa vuoden aikana (Neuvonen ym. 2022).
- Luontoa voi kansanterveyden edistämisen lisäksi hyödyntää myös laajemmin terveydellisten ja sosiaalisten ongelmien ratkaisemisessa.



Merkkipaaluja

Toimialan kehitys yhteiskunnassa



Vihreän hyvinvoinnin esimerkkikonseptteja (SITRA 2013)

Potentiaaliset käyttäjät

Green care



Terapia- ja kuntoutus

- Eläinavusteinen terapia ja kuntoutus
- Luontoavusteinen terapia ja kuntoutus

Terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen

- Asumis- ja asumista tukevat palvelut
- Työhyvinvointipalvelut

Green health



Kasvatus ja opetus

- Luontokoulut
- Luonto iltapäiväkerhot
- Metsäesikoulut



Virkistyskäyttö

- Hyvinvointimatkailu
- Luonto- ja elämyspalvelu
- Omaehtoinen luontovirkistys



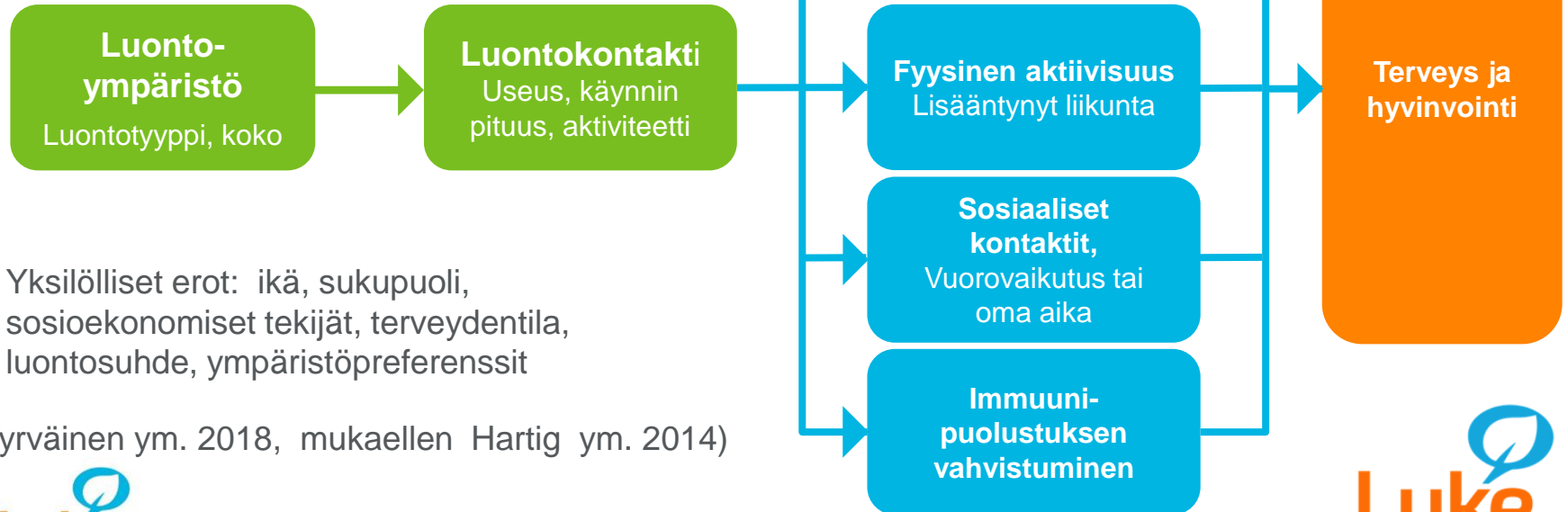
Arjen ympäristöt

- Elvyttävä puutarhan hoito
- Rakennetut viherympäristöt
- Viherseinät ja -tilat
- Kävelykokoukset

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisen intensiteetti

22.3.2023

Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen vaikutusmekanismit



Yksilölliset erot: ikä, sukupuoli, sosioekonomiset tekijät, terveydentila, luontosuhde, ympäristöpreferenssit

(Tyrväinen ym. 2018, mukaellen Hartig ym. 2014)

Luonto hoitaa mieltä ja kehoa

- Myönteiset tunteet lisääntyvät ja mieliala tasaantuu.
- Stressi vähenee.
- Tarkkaavaisuus ja keskittyminen parantuvat.
- Mahdollisuus omaan rauhaan tai kanssakäymiseen
- Luontoympäristö aktivoi liikuntaan.
- Luontoliikunta kehittää kehoa monipuolisesti



Korpela ym. 2010, Tyrväinen ym. 2007, 2014, 2019
Hartig ym. 2014, Gidlow ym. 2016, Pyky ym. 2018

Viherympäristöjen yhteys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen

Japani-Suomi tutkimusyhteistyö: Luke, THL ja TaY)



Tutkimusympäristöt

- Kaupunkimetsä (Helsingin keskuspuisto)
- Suurehko puistoalue (Alppipuisto)
- Vilkas keskusta-alue (Helsinki)



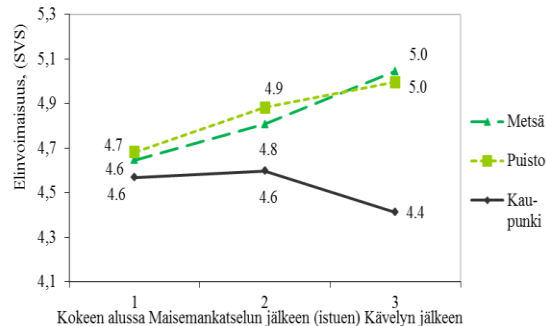
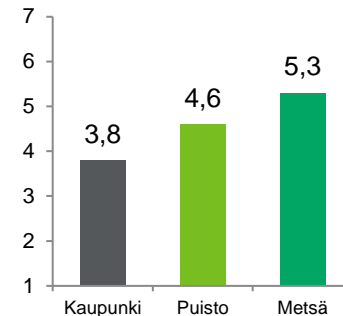
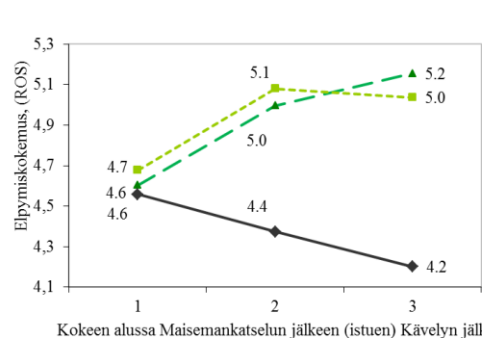
Millainen kaupunkiluonto elvyttää?

Kaupungin puisto ja metsä elvyttävät

- Elpyminen viheralueella ilmenee jo 15 minuutin oleskelun jälkeen (Tyrväinen ym. 2014).
- Keskuspuiston metsä elvyttävyydeltään osallistujille miellyttävin paikka.
- Syke matalampi ja syketaajuuden vaihtelun korkeampi viheralueilla, joka kertoo rentoutumisesta luonnossa (Lanki ym. 2017)

The influence of urban green environments on stress relief measures:
A field experiment

Liisa Tyrväinen^a, Ann Ojala^{a,b}, Kalevi Korpela^b, Timo Lanki^c, Yuko Tsunetsugu^d,
Takahide Kagawa^d



Millainen metsä elvyttää?

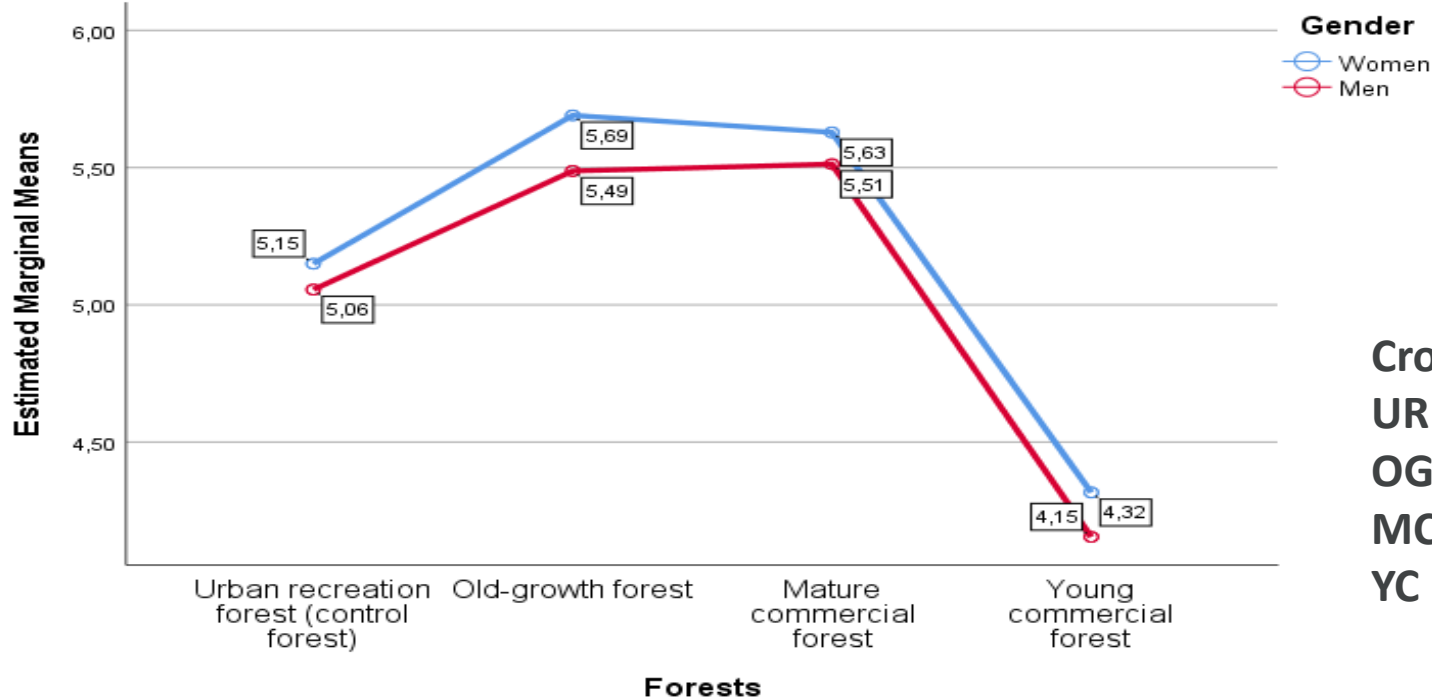




Photo: Jenni Simkin

Esimerkki tuloksista, Simkin ym. 2019

General perceived restorativeness of women and men in four differently managed forests, scale 1-7



Cronbach's α :

UR = .95

OG = .95

MC = .95

YC = .96

Miten luonto hoitaa: mielenterveys- kuntoutujat (Rappe 2014)



- Ahdistuksen, aggressioiden, levottomuuden ja masennuksen lievittyminen
- Tunteiden herääminen ja niiden tunnistaminen
- Motivoituminen ja mielenkiinnon suuntautuminen oman itsen ulkopuolelle
- Hyvän olon kokeminen
- Tuo esiin asioita, jotka tuovat elämään toivoa elämään.

Virtuaaliluonnon hyödyt

- Virtuaalinen luontomaisema yhdessä äänien kanssa aktivoi tahdosta riippumatonta elimistön säätelyä (Annerstedt et al., 2013).
- Lyhyt 15 min tauko virtuaaliluontohuoneessa tehosti palautumista työpäivän stressistä (Ojala ym. 2019, 2022)
- sovelluskohteita työympäristöjen lisäksi terveydenhuollon ja sosiaalitoimen tiloissa ja oppimisympäristöissä.



Fig. 2. Photo of the virtual reality nature used in the study.



Virtuaaliluontotilat ja tutkimusteemat

- Luken tiloihin Helsinkiin valmistunut tutkimuslaboratorio tammikuussa 2023
- Digitaalisten luontoratkaisujen ratkaisujen hyödyt ja lisäarvo
- Eri aistien merkitys luontokokemuksessa
- Vaikuttavuus: palautuminen stressistä,
- luovuus, eri käyttötavat
- Luontosisältöjen tutkimus



Luonnon merkitys asuinympäristössä

Viherympäristön vaikutuksia:



- Vähentää sairastavuutta
- Ihmiset kokevat olevansa terveempiä
- Tuloluokkien väliset terveyserot pienempiä vihreillä alueilla
- Luontokontakti asuinympäristössä vähentää sairastumista allergioihin
- Säännölliset luontokäynnit yhteydessä pienempään mieliala-, astma- ja verenpainelääkkeiden käyttöön (Turunen ym. 2022)

Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia

- Mieliala paranee kun viheralueilla käydään yli 5 h/kk tai maaseudun luontokohteilla 2-3 krt/ kk (Tyrväinen ym. 2007).
- Mieliala kohenee enemmän luontoliikunnassa kuin sisäliikunnassa tai rakennetussa ympäristössä (esim. Pasanen ym. 2014).
- Luontokohteen läheisyys, vahva luontosuhde ja tyytyväisyys alueiden laatuun lisäävät käyttöä (Pietilä ym. 2015, Pyky et al. 2018)



NatureMove: Millaiset alueet luonnossa liikkumisen kannalta tärkeitä? Asukaskysely Helsinki

- Luontoalueen hyvä saavutettavuus
- Riittävän iso alue, jossa on tilaa ja mahdollisuuksia harrastaa
- Laajoilta alueilta löytyy asukkaiden arvostamia laatutekijöitä, kuten
 - hyvät polut ja reitit
 - kauniita maisemia, metsän tuntua, hiljaisuutta



KAUPUNKILUONTO ASUKKAIDEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ HELSINGISSÄ

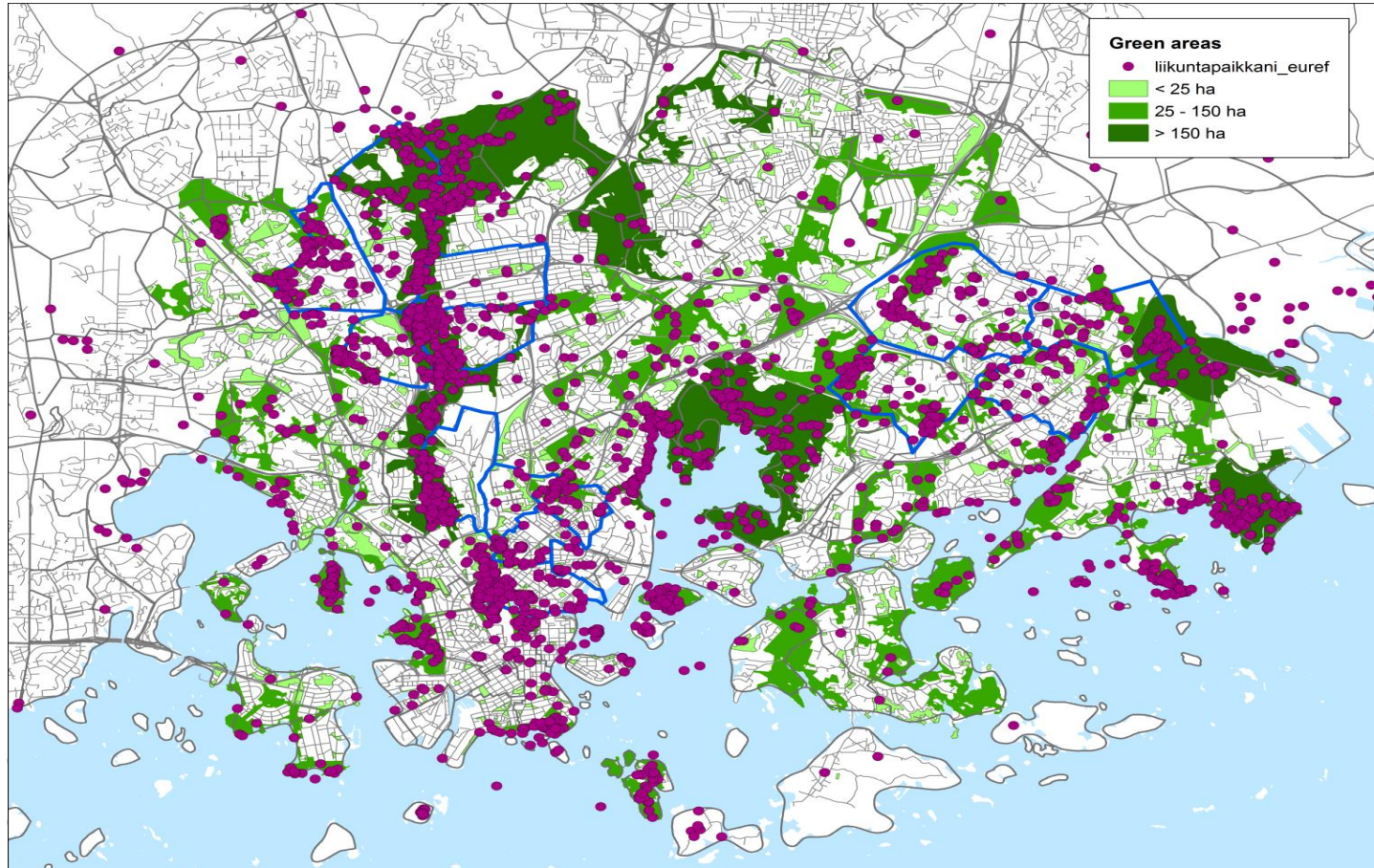
Marjo Neuvonen, YTM, Luonnonvarakeskus, Latokartanonkaari 9, 00790 Helsinki. P. 029 532 5406.
Sähköposti: marjo.neuvonen@luke.fi (yhteyshenkilö). **Katja Kangas**, FT, Luonnonvarakeskus. **Ann Ojala**, VTT, Luonnonvarakeskus. **Liisa Tyrväinen**, MMT, Luonnonvarakeskus.



Kuva: Erkki Oksanen, Luke

© Luonnonvarakeskus

Asukkaiden luontoliikuntaa käyttämät viheralueet Helsingissä (Neuvonen ym. 2019)



Mitä alueita käytetään Helsingissä



Kokeiluhankkeita

- Kunnan Paikka Kuopio: miesten painonhallinta luontoliikunnan avulla (2015)
- Sipoon terveyskeskus: mielenterveyskuntoutujia ja 2-tyypin diabetespotilaita viedään luontokäynneille osana hoitoa (2016-.)
- Meijän polku – liiku ja huilaa Keski-Suomessa (2017-2047) on 30 vuoden aikajänteeseen tähtäävä kansanterveyden edistämislake. ”**Liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys**”.
- Päijät-Hämeen keskussairaalan terveystuoni: suunnitelma 2018



TAVOITTEET

Kansansairauksien ehkäiseminen	Luonnon monimuotoisuuden edistäminen	Ilmastonmuutoksen hillintä ja muutokseen sopeutuminen	Terveys- ja ympäristötoimijoiden yhteistyö	Taloudellinen vaikuttavuus
--------------------------------	--------------------------------------	---	---	----------------------------

Muutetaan ravitsemusta terveellisemmäksi ja kestävämmäksi

Lisätään liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta

Parannetaan asuinympäristön terveellisyyttä ja kestävyyttä

Edistetään ihmisten monipuolista yhteyttä luontoon

TEHTÄVÄT

Kaupunkien luontoalueiden määrä ja laatu

Liian tiivis kaupunkirakenne johtaa

- käyttöpaineen kasvuun ja kielteisiin ekologisiin ja sosiaaliset vaikutuksiin.
- virkistyskäytön hiilijalanjäljen kasvamiseen
- käytön kasvuun yksityismailla kaupungin ulkopuolella
- luonnosta saatujen terveyshyötyjen vähenemiseen

Luonnon terveyshyödyt mukaan kaavoituksen vaikutusarviointeihin?

Luontoalueiden virkistys- ja terveyshyödyt turvaava hoito?



JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

- Terveystyötyt liittyvät terveyden ylläpitoon, sairauksien ehkäisyyn, sekä työkykyä palauttavaan ja kuntouttavaan vaikutukseen.
 - luontoperusteisten palvelujen kehittäminen*
- Hyötyjä saadaan säännöllisen ja toistuvan käytön kautta
 - > *luontoalueiden helppo saavutettavuus tarjonta turvattava kaupunkisuunnittelussa.*
- *Yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveyssektorin sekä luonto- ja metsäsektorin välillä*





KIITOS!