

Ulkoilu edistää ikäihmisten fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä

Ikäihmisten ulkoiluun käyttämä aika on yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Yhteyksiä selittää pääasiassa fyysinen aktiivisuus. Ikäihmisiä tulisi kannustaa erityisesti fyysistä aktiivisuutta sisältävään ulkoiluun.

Ulkoilun tiedetään olevan hyvä keino edistää ikäihmisten terveyttä, mutta ulkoilun terveyshyötyjä selittävästä tekijöistä ei ole paljon aikaisempaa tutkimusta. Japanilaisessa tutkimuksessa selvitettiin objektiivisesti mitatun ulkoilunajan sekä ikäihmisten fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn yhteyttä. Lisäksi tarkasteltiin, miten fyysinen aktiivisuus selitti edellä olevia yhteyksiä. Tutkittavat olivat yli 70-vuotiaita suhteellisen hyväkuntoisia ikäihmisiä, joilla todettiin kognitiivinen heikentyminen (MMSE 21-24). Ikääntyvistä 192 täytti tutkimuksen sisäänottokriteerit.

Tutkimuksessa mitattiin fyysistä aktiivisuutta päivittäisinä askelmäärinä askelmittarilla 14 päivän ajan. Ulkoiluaika määritettiin objektiivisesti GPS-laitteella. Ulkoilun mittaaminen objektiivisesti antoi todennukaisemman kuvan ikääntyvien aktiivisuudesta kuin itseraportointiin perustuvat kyselyt. Lisäksi tutkittavien fyysistä toimintakykyä tarkasteltiin kuuden minuutin kävelytestillä ja tuoilta ylösnousu -testillä. Psyykkistä toimintakykyä selvitettiin hyvinvoinnin mittarilla (Well-Being Index) ja masentuneisuuden asteikolla (The Geriatric Depression Scale).

Tutkittavien keskimääräinen päivittäinen ulkoiluaika oli 3 tuntia 37 minuuttia ja askelmäärä 6654 askelta. Tulokset osoittivat, että ulkoiluun käytetty aika oli merkittävästi yhteydessä päivittäiseen askelmäärään. Lisäksi vähemmän aikaa ulkoilleilla esiintyi enemmän masennusoireita. Päivittäiset askelmäärät olivat merkittävästi yhteydessä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, alaraajojen lihasvoimaan sekä hyvinvointiin.

Tutkimuksen perusteella objektiivisesti mitattu ulkoiluaika oli epäsuorasti yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn, mikä selittyi ulkoilun aikana harjoitetulla fyysisellä aktiivisuudella. Lisäksi ulkoiluaika oli yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn. Tämä osoittaa, että ulkoilulla on vaikutuksia ikääntyvien terveyteen, pääasiassa fyysisen aktiivisuuden vuoksi. Ikäihmisten kannustaminen fyysistä aktiivisuutta sisältävään ulkoiluun voi ehkäistä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikentymistä.

Anna-Maija Kursula, Tk

Lähde:

Harada K, Lee S, Lee S, Bae S, Harada K, Suzuki T & Shimada H. 2017. Objectively-measured outdoor time and physical and psychological function among older adults. *Geriatrics & gerontology international*, 17(10), 1455–1462. doi: 10.1111/ggi.12895