

Piipahda luontoon kesken töiden

Työelämä: Lounastauolla kannattaisi suunnata työkaverien kanssa luontoon. Liikuntaterapeutti Lauri Pyykkönen uskoo, että ulkoilu auttaa jaksamaan töissä paremmin.

MITRO HÄRKÖNEN

Vantaan Sanomat
Teija Varis

Luonnossa liikkumisen terveyshyödyistä on saatu viime vuosien tutkimuksissa niin rohkaisevia tuloksia, että hyvinvointiyrittäjä ja liikuntaterapeutti **Lauri Pyykkönen** suosittelee luonnossa liikkumisen liittämistä osaksi työelämää.

– Kävelykokoukset, lounastauot ja kahvihetket ulkona ovat melko helposti toteutettavia muutoksia, jotka mahdollistavat luontokokemuksen työpäivän aikana, hän ehdottaa.

Luonnossa ajatukset selkiintyvät, luovuus lisääntyy ja voimavarat kasvavat. Ja jos luonnossa liikkuu yhdessä työkaverien kanssa, voi se Pyykkösen mukaan vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja me-henkeä työpaikalla.

– Näillä kaikilla on vaikutusta henkilöstön sitoutumiseen ja työn tulokseen sekä tuottavuuteen, hän korostaa.

Työntekijöitään luonto-oleiluun ja luontoliikuntaan kannustava työnantaja voi säästää suuria summia rahaa, Pyykkönen uskoo.

Ulkoilu nimittäin auttaa jaksamaan töissä. Erityisesti masennuksesta ja työuupumuksesta aiheutuu nykyään paljon sairauspoissaolopäiviä sekä työkyvyttömyyttä.

– Erityisesti psykologisten vaikutusten osalta tutkimus-



Lauri Pyykkösen mukaan luonnossa ajatukset selkiintyvät, luovuus lisääntyy ja voimavarat kasvavat. Siksi luonnossa liikkuminen kannattaisi ottaa osaksi työpäiviä.

näyttö metsässä liikkumisen ja oleskelun positiivisista vaikutuksista on vahvaa. Luonnossa liikkumisen konkreettisia psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat muun muassa mielialan kohentuminen, stressitason aleneminen, virkistyminen ja rentoutuminen sekä masen-

nusoireiden väheneminen, hän luettelee.

Pyykkönen uskoo työntekijöiden terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn olevan työnantajalle kannattavaa monin tavoin.

– Yksi sairauspoissaolopäivä maksaa työnantajalle minimissään 300 euroa, hän muistuttaa.

Pyykkösen mukaan sisäliikuntaan verrattuna luontoliikunnan on huomattu kohottavan mielialaa tehokkaammin.

– Mitä pidempi aika luon-

nossa ulkoiluun käytetään, sitä vahvempia elpymiskokemuksia sieltä saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Eikä luontoliikunnassa tarvitse tulla hiki tai hengityksen puuskuttua. Silti vaikutukset tuntee erityisesti mielen hyvinvoinnissa.

Monien vaalima ajatus ”ei kipua, ei hyötyä” joutaa Pyykkösen mielestä roskakoriin. Tilalle voi ottaa ajatuksen, että kun liikunnasta on iloa, siitä on hyötyä.

– Liikunta on nautinto, ei suoritus. Sitä ei kannata ottaa liian vakavasti.

Liikunta on nautinto, ei suoritus. Sitä ei kannata ottaa liian vakavasti.