

Kuinka paljon liikuntaa?

Sopiva liikunnan määrä on yksilöllinen, mutta yleissääntönä on:

kestävyysliikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä vähintään 2h 30 minuuttia +
Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua vähintään 2 kertaa viikossa

Hyviä lajeja ovat

Kestävyys:
-reipas kävely
-uinti
-vesijumppa
-tanssi
-hiihto
-juoksu

Lihaskunto ja tasapaino:
-kuntosali
-jumppa
-raskas hyötyliikunta



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Varusmestarintie 15, 20360 Turku
044-2020533
www.muistiturku.fi



Liity jäsenksi!

Yhdistykseemme liityt maksamalla vuosittaisen jäsenmaksun tilillemme
FI77 4309 1520 0020 39

Henkilöjäsenmaksu
20 eur (+ liittymismaksu 5 eur)

Kirjoita **nimesi ja osoitteesi** pankkisiirron viestikohtaan, jotta jäsenpostimme löytää varmasti perille.

Kunnolla toimivat aivot!

Lisää mielihyvää!

Mielekäs liikunta yksin tai yhdessä virkistää, purkaa paineita ja rentouttaa.

Huolla kovalevysi!

Jo pienikin liike aktivoi aivoja ja lisäämällä haastetta työllistät jopa puolet aivosoluistasi.

Hippokampus tykkää hiestä!

Aktiiviset aivot muistavat paremmin.

Kintut kantaviksi!

Vahvat lihakset pitävät sinut pystyssä ja liikkeessä. Pari kertaa viikossa jumppaa tai punttia riittää.



Liikunta

– väline elinikäiseen oppimiseen ja muistin tukemiseen

Säännöllinen liikunta vaikuttaa muistisairauksien riskitekijöihin, joita ovat mm:

- kohonnut verenpaine
- kohonnut kolesteroli
- ylipaino
- diabetes
- masennus

Liikunta aktivoi aivoja

- parantaa aivojen verenkiertoa
- kiihdyttää uusien aivosolujen ja hermoverkkojen muodostumista
- pitää yllä muistille tärkeiden aivoalueiden kokoa
- lisää mielihyvää kohottavien hormonien erittymistä

Lapsuudessa ja nuoruudessa

- antaa pohjan elinikäiselle liikunnalliselle elintavalle
- ennaltaehkäisee elintapasairauksia

Keski-iässä

- lisää stressinsietokykyä
- ehkäisee muistisairautta ikääntyessä
- auttaa aktiivisen elämäntavan säilymistä ikääntyessä

Eläkeiässä

- pitää yllä lihasvoimaa ja tasapainoa
- auttaa liikuntakyvyn säilyttämisessä mahdollistaen omannäköisen aktiivisen elämäntavan jatkumisen
- hidastaa ikääntymisen muutoksia



Liikunnan vaikutuksesta

- keskittymiskyky paranee
- oppiminen tehostuu
- mieliala kohoaa
- unen laatu paranee
- muistitoiminnot vahvistuvat

Mielekäs liikunta yksin tai yhdessä virkistää ja rentouttaa

