

## 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

## Fyysinen aktiivisuus aktivoi aivoja

- verenkierto paranee ja aivojen hiussuonitus tihenee
- hermoverkot ja eri rakenteiden väliset yhteydet tihenevät
- pitää yllä muistille tärkeiden aivoalueiden kokoa
- aivot erittävät henkistä toimintakykyä kohottavia mielihyvääineita

## 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

