

IKÄÄNTYNEET

Liikkuuko Pieksämäki –projektin väliraportin tiivistelmä

MIHIN TIEDOT PERUSTUVAT?

- Seniorikyselyyn vastasi 89 yli 65-vuotiasta pieksämäkeläistä.
- Vastaajiksi on valikoitunut liikunnallisesti erittäin aktiivisia kuntalaisia, sillä 70 prosenttia vastaajista täyttää liikuntasuositukset kaikilta osin.
- Tuloksista ei kannata tulkita keskimääräisen pieksämäkeläisen liikunta-aktiivisuutta, sillä ei ole syytä olettaa, että Pieksämäen tilanne poikkeaisi valtakunnallisista tuloksista merkittävästi.

Terveysliikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaan tulisi harrastaa viikossa 2 t 30 min reipasta tai 1 t 15 min raskasta kestävyysliikuntaa sekä vähintään 2 kertaa lihaskuntoliikuntaa.

Kansallisen tutkimuksen mukaan vain 5 prosenttia ikääntyneistä liikkuu suositusten mukaisesti.

Pieksämäen tilanne vastanee valtakunnallista tulosta.

Kyselyn perusteella ikääntyneet harrastavat liikuntaa useimmiten itsenäisesti, sillä lähes 60 % liikkuu omatoimisesti yksin jopa päivittäin.

Seutuopiston ryhmät liikuttavat vastaajia seuraavaksi eniten, mikä heijastelee osittain paperisten kyselylomakkeiden jakoa seutuopiston ryhmiin osallistuville.

MITÄ IKÄÄNTYNEET HARRASTAVAT?

- Ikääntyneiden suosituin liikuntaharrastus on kävelylenkkeily, jota harrastaa keskimäärin puolet vastaajista.
- Voimistelu, uinti ja sauvakävely liikuttavat noin kolmasosaa naisvastaajista ja pyöräily ja hiihto kolmasosaa miesvastaajista.
- Kuntosalilla käy vajaa viidesosa kaikista ikääntyneistä

MISSÄ IKÄÄNTYNEET LIIKKUVAT?

- Käytetyin liikuntapaikka on muiden väestöryhmien tapaan kävely- ja pyörätiet
- Ikääntyneet näyttäisivät käyttävän liikuntapaikkoja kaiken kaikkiaan hieman aikuisväestöä (18-64v) vähemmän, mutta esimerkiksi uimahallin käyttö on ikääntyneiden keskuudessa aktiivisempaa
- Kovinkaan moni senioreista ei ole sen sijaan löytänyt lähiliikuntapaikkoja, sillä vain vajaa kymmenesosa vastaajista käyttää niitä viikoittain.

Vastaajilta tiedusteltiin lisäksi, miten he pääsääntöisesti kulkevat liikuntapaikoille. Suurin osa ikääntyneistä kulkee kävellen, pyörällä tai omalla autolla.

Palveluliikenne PALI:a ei käytä yksikään kyselyyn vastanneista ja julkista liikennettäkin vain muutama.

MIKÄ IKÄÄNTYNEIDEN LIKKUMISTA RAJOITTAA?

- Ikääntyneiden liikunnan harrastamista vaikeuttaa eniten laiskuus ja saamattomuus sekä ikääntymisen myötä tulevat terveydelliset syyt.
 - Erityisesti naiset kokevat terveydentilansa rajoittavana, sillä yli puolet arvioi sen estävän ainakin jossain määrin liikkumista.
 - Kolmanneksi merkittävin rajoite on naisilla väsymys ja miehillä vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan.
- Ulkoiset esteet eivät rajoita samassa määrin senioreiden liikkumista kuin sisäiset.
 - Ulkoisista syistä naisilla nousee merkittävimmäksi liikuntapaikkojen etäisyys, mikä kieltä kuljetusongelmista.
 - Miehiä sen sijaan rajoittavat eniten liikuntapaikkojen aukioloajat, joita ei koeta itselle sopiviksi tai riittäviksi.

MITÄ LIIKUNTAPAIKKOJA IKÄÄNTYNEET KAIPAAVAT?

- Ikääntyneet toivovat selvästi eniten senioriliikuntatilaa (60 %).
- Muut vaihtoehdot saavat kannatusta vain alle kolmasosalta vastaajista.
- Sijoilta 2-5 löytyvät lähiliikuntapaikat sekä ulko- että sisätiloihin, uimahallin kuntosalin laajennus sekä keilahalli.
- Urheilutalon peruskorjaus/laajennus kiinnostaa 10 % ikääntyneistä.

MILLASIA LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSIA KAIVATAAN?

- Ikääntyneet pitävät tärkeimpänä erilaisten liikuntaryhmien lisäämistä
 - 30-50 % toivoo tasapaino-, yleisliikunta- ja vesiliikuntaryhmiä
- Eri liikuntalajien ja -paikkojen opastus sekä kuljetuspalvelu liikuntapaikoille kiinnostaa vain 15 % vastaajista

MIHIN LIIKUNNAN KEHITTÄMISTYÖSSÄ TULISI KESKITTYÄ?

- Ikääntyneet pitävät tärkeimpinä kehittämiskohteina:
 1. Liikuntatapahtumien järjestämistä kuntalaisille
 2. Liikuntapalvelujen tiedottamisen kehittämistä
 3. Liikuntapaikkojen peruskorjaamista
 4. Liikuntapaikkojen kunnossapidon lisäämistä
 5. Yhteistyön lisäämistä sosiaali- ja terveystoimialan kanssa
- Uusien liikuntapaikkojen rakentamista ei sen sijaan pidetä yhtä tärkeänä, vaikkakin miehet kokevat sen naisia tarpeellisemmaksi.

Yli 90 % ikääntyneistä on erittäin tai melko tyytyväisiä kaupungin, yksityisten toimijoiden ja urheiluseurojen palveluihin ja -paikkoihin Pieksämäellä.

Palvelut ja liikuntapaikat näyttävät vastaavan hyvin ikääntyneiden kysyntää.



HALUATKO TUTUSTUA VÄLIRAPORTIIN TARKEMMIN?

www.kunnolla.fi/materiaalit