

Helsingin viher- ja luontoalueilta terveyttä ja hyvinvointia

Liisa Tyrväinen, professori, Luonnonvarakeskus
23.11.2017, Helsinki

Luonto hoitaa mieltä ja kehoa (Tyrväinen, Korpela, Ojala 2014)

- Myönteiset tunteet lisääntyvät ja mieliala tasaantuu.
- Stressi vähenee.
- Tarkkaavaisuus ja keskittyminen parantuvat.
- Mahdollisuus omaan rauhaan tai kanssakäymiseen
- Luontoympäristö aktivoi liikuntaan.
- Luontoliikunta kehittää kehoa monipuolisesti
- Fyysinen luontokontakti parantaa vastustuskykyä



Kuvat: Maija Faehnle ja Erkki Oksanen

© Luonnonvarakeskus

Helsinkiläisten ulkoilu

Ulkoilutilastot 2010 (Luke)

- Pääkaupunkiseudulla asuvasta aikuisväestöstä 97 % ulkoilee
- Noin joka neljäs (24 %) ulkoilee päivittäin, valtaosa (73 %) ulkoilee vähintään kerran viikossa tai useammin
- Lähivirkistyskertoja keskimäärin 133 kertaa vuodessa
- Keskuspuisto on Helsingin tärkein ja suosituin ulkoilualue.
 - ulkoillaan omatoimisesti ympärivuotisesti,
 - **noin 2 miljoonaa ulkoilukäyntiä vuosittain** (Hgin kaupunki 2015).

GreenHealth tutkimus Helsingissä (SA, Tyrväinen ym. 2014)

Journal of Environmental Psychology 38 (2014) 1–9



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Environmental Psychology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jep



The influence of urban green environments on stress relief measures:
A field experiment



Liisa Tyrväinen^{a,*}, Ann Ojala^{a,*}, Kalevi Korpela^b, Timo Lanki^c, Yuko Tsunetsugu^d,
Takahide Kagawa^d

Tutkimusalueet: ydinkeskusta, kaupunkipuisto, kaupunkimetsä

Koeasetelma: 15 minuuttia istumista, sen jälkeen 30 minuuttia kävelyä

Tutkimustavoitteet: Lisätä tietoa viheralueiden hyvinvointivaikutuksista.

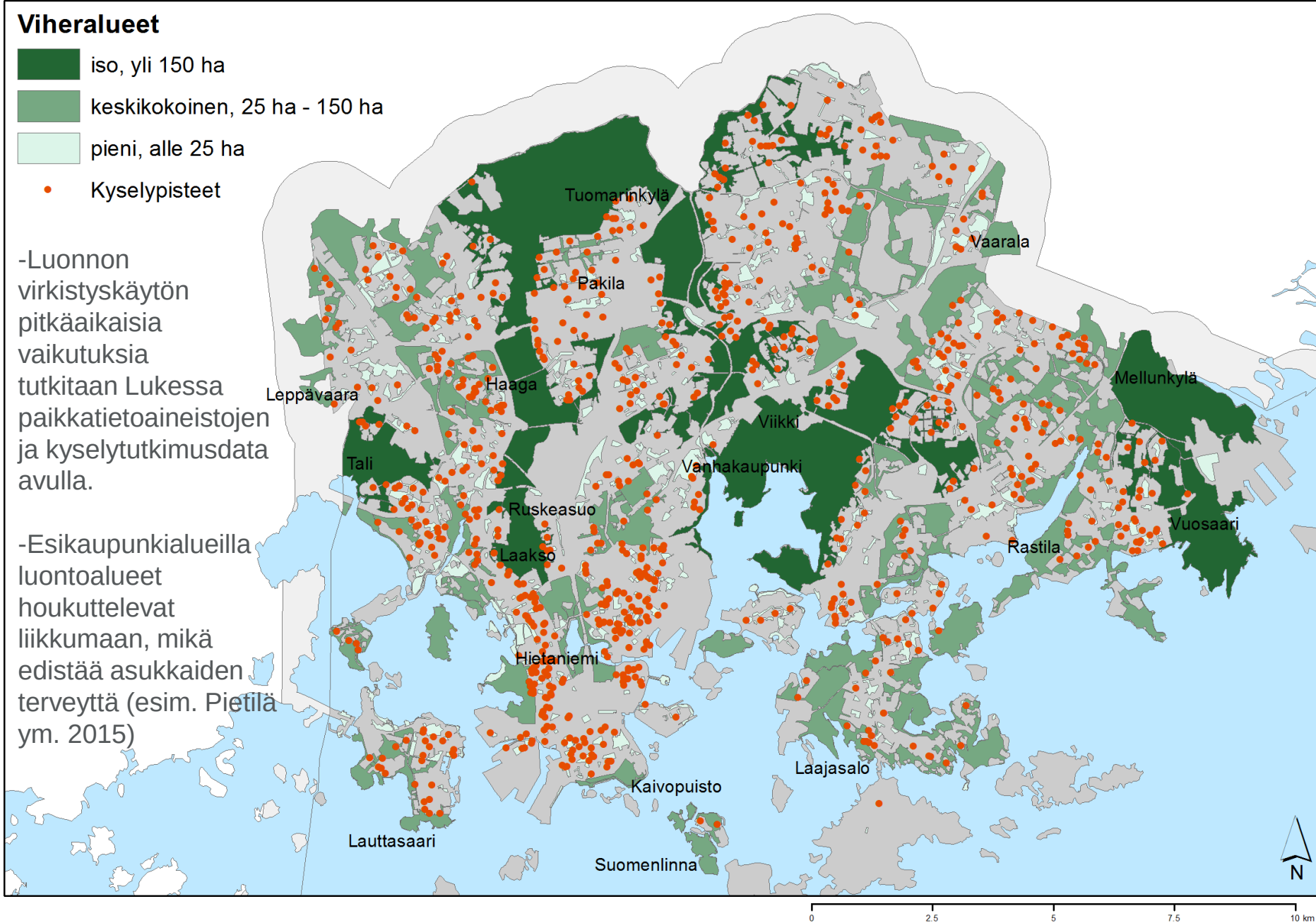


Viheralueet

- iso, yli 150 ha
- keskikokoinen, 25 ha - 150 ha
- pieni, alle 25 ha
- Kyselypisteet

-Luonnon
virkistyskäytön
pitkäaikaisia
vaikutuksia
tutkitaan Lukessa
paikkatietoaineistojen
ja kyselytutkimusdata
avulla.

-Esikaupunkialueilla
luontoalueet
houkuttelevat
liikkumaan, mikä
edistää asukkaiden
terveyttä (esim. Pietilä
ym. 2015)



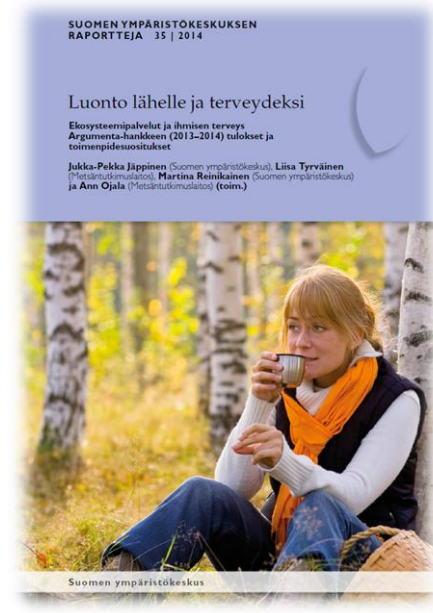
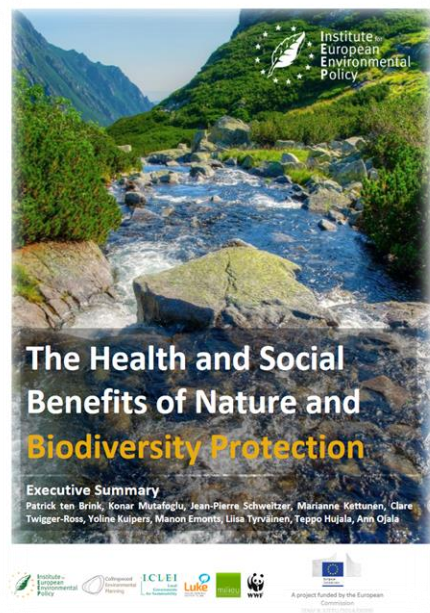
Kaupunkiluonnosta Hyvinvointia



Kuva: Jenni Simkin/ Luke

- Luonnon virkistyskäytön hyödyt syntyvät säännöllisen ja toistuvan käytön kautta: --
>luontoalueiden tarjonta turvattava maankäytön suunnittelussa.
- Luonnon hyvinvointihyödyt liittyvät erityisesti ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon ja esimerkiksi työkykyä palauttavaan vaikutukseen.
->merkittävät talousvaikutukset sote-sektorin säästöjen kautta
- Lähiluonto tukee erityisesti lasten, nuorten ja ikääntyvän väestön terveyttä ja hyvinvointia.
- *Erityisesti laajemmat yhtenäiset viheralueet tärkeitä hyvinvointivaikutusten tuottamisessa.*

Kirjallisuutta



Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituks (ilmainen pdf):
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>

The health and social benefits of nature and biodiversity protection : Reports for the European Commission: Final report
<http://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Main%20sent.pdf>

Liisa Tyrväinen, Eira-Maija Savonen ja Jenni Simkin 2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017.
<https://jukuri.luke.fi/handle/10024/538373>