

# Metsien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

*Airi Matila,*

*Metsäasiantuntija, Tapio Oy*

*Monikäyttöiset metsät ja ilmastotavoitteet Varsinais-Suomessa -webinaari*

*23.9.2021 klo 9 – 15*

TAPIO 

# Esityksen sisältö

- Kuka olen?
- Metsäluonnon vaikutus terveyteemme ja hyvinvointiimme
- Kansanterveyttä metsästä –toimintamalli kunnille

# Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen

- alentaa verenpainetta
- vähentää stressihormoneja veressä
- vahvistaa fyysistä kestävyyttä
- vahvistaa lihasvoimaa
- lihastasapaino ja motoriset taidot vahvistuvat
- aistit herkistyvät
- vahvistaa immuunijärjestelmää

# Luonnossa olon vaikutus psyykkiseen terveyteen

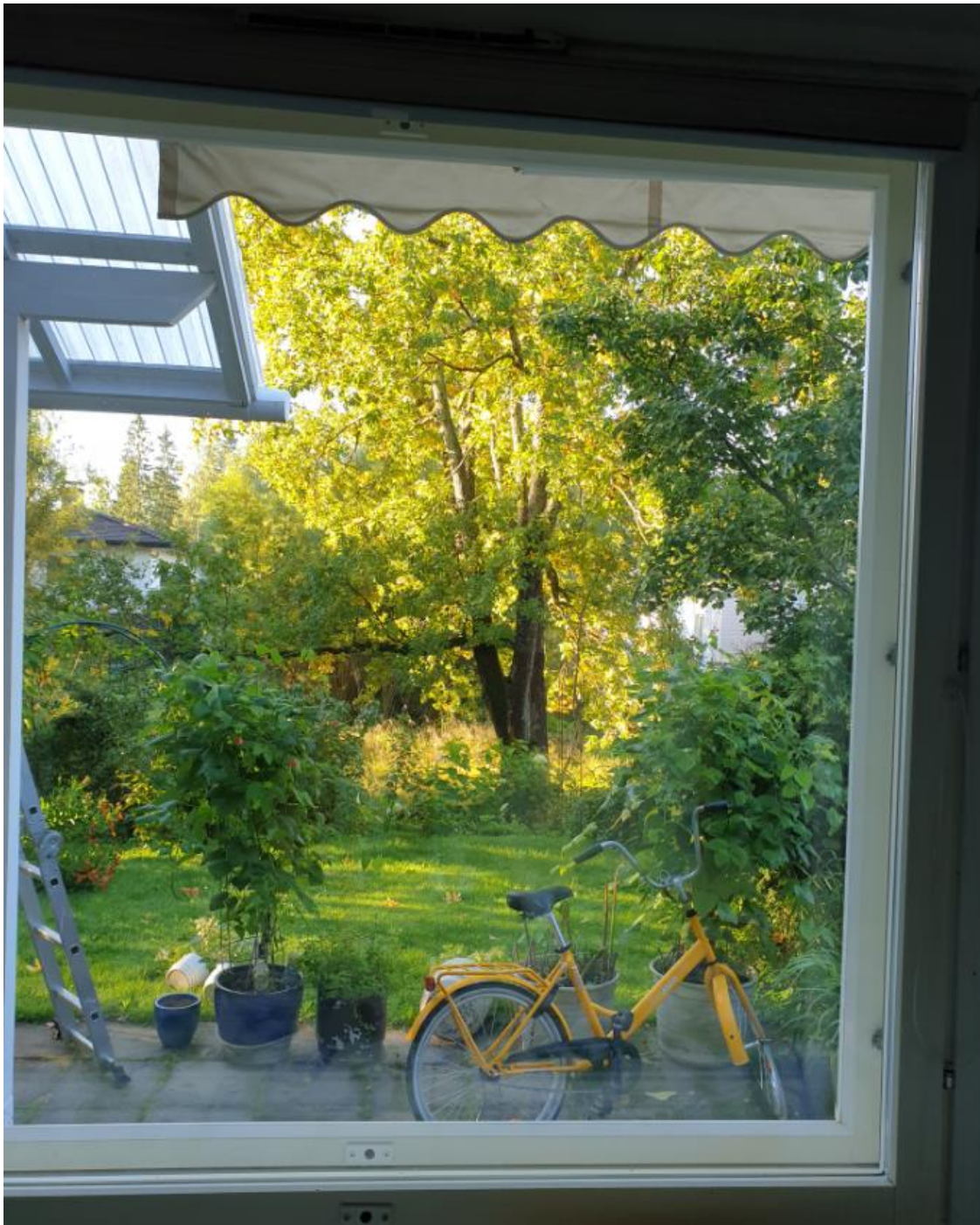
- parantaa mielialaa
- vähentää henkistä uupumusta ja koettua stressiä
- voi lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, suuttumusta, väsymystä ja sekavuutta
- lisää psyykkistä elinvoimaisuutta
- lievittää lasten ADHD-oireita, seikkailukasvatus



# Luonnon merkitys sosiaaliselle terveydelle

- saa omaa aikaa ja rauhaa
- yhdessäoloa läheisten kanssa
- yhdistää vieraita ihmisiä ja lisää yhteisöllisyyttä
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- voi toteuttaa itseään harrastusten parissa

# Kasvillisuus viilentää



# Yhteenveto

Lähde: LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 2018;134(13):1397-403

- Terveillä henkilöillä saatujen tulosten pohjalta olisi odotettavissa, että metsää voitaisiin hyödyntää myös sairauksien hoidossa, kuntoutuksessa ja sekundaaripreventiossa.
- Metsän terveyshyödyissä on merkittävää potentiaalia kansanterveyden edistämisessä.
- Tutkimusnäyttö terveillä henkilöillä terveyteen ja hyvinvointiin, erityisesti luonnon myönteisistä vaikutuksista mielialaan, on melko vahvaa.
- Näyttöä metsän hyödyistä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa on vielä vähän.

# Suomen ympäristökeskuksen verkkojulkaisu, 2020



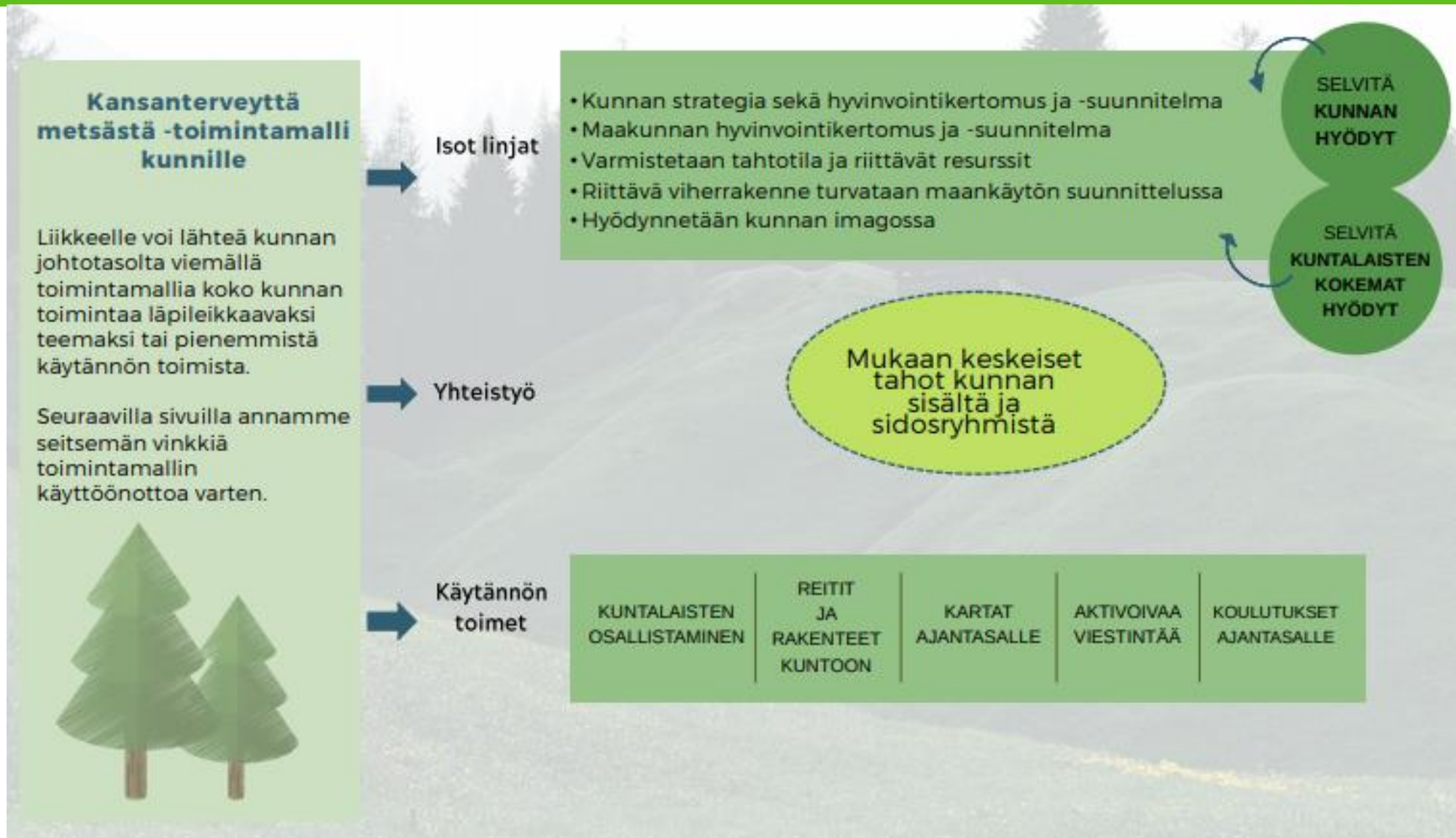
Löytyy valtioneuvoston verkkopalvelusta

- Fyysinen hyvinvointi
- Mielen hyvinvointi
- Sosiaalinen hyvinvointi
- Luontoon liikkumaan



# Luonnon terveysvaikutusten hyödyntäminen HYTE-SOTE-työssä

- Terveysten ja hyvinvoinnin ylläpitäminen
- Sairauksien ennaltaehkäisy
- Kuntoutus
- Sairauksien hoito

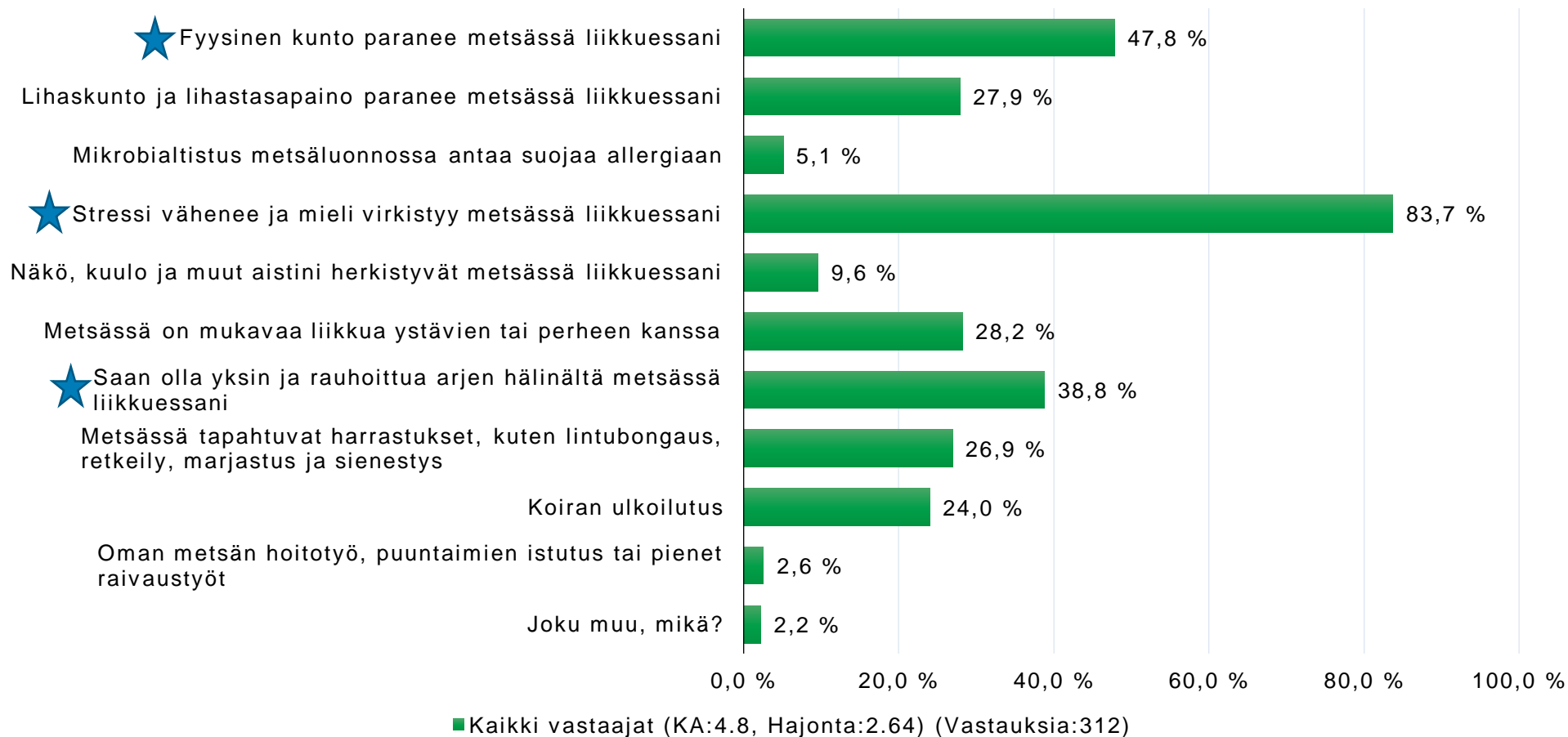


Lähde: [https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kansanterveytta\\_metsasta\\_toimintamalli\\_opas.pdf](https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kansanterveytta_metsasta_toimintamalli_opas.pdf)

# Metsäluonnon tuottamat hyödyt kunnalle

- Terveydelliset hyödyt: Tavoitteena on hyvinvoivat ja terveemmät kaikenikäiset kuntalaiset sekä kunnan työntekijät.
- Sosiokulttuuriset hyödyt: Yhteiset tavoitteet kunnan sisällä vahvistavat viranhaltijoiden yhteistyötä ja poikkihallinnollisuutta.
- Ympäristölliset hyödyt: Viheralueiden avulla turvataan luonnon monimuotoisuutta.
- Taloudelliset hyödyt: Terveemmät veronmaksajat pysyvät pidempään työelämässä.

# Miten hyödynnät metsän terveyshyötyjä elämässäsi? Voit valita itsellesi 1-3 vaihtoehtoa. Lempäälän kunta 2020.



# Millainen metsä houkuttelee terveyden ja hyvinvoinnin lähteille ?

Paljon tutkimuksia

- Jenni Simkin , Ann Ojala, Liisa Tyrväinen. 2019. Metsänhoidon vaikutus ihmisten psykologiseen elpymiseen, kenttäkoe
- Harri Silvennoinen. 2017. Metsämaiseman kauneus ja metsänhoidon vaikutus koettuun maisemaan metsikkötasolla.
- Luonnonvarakeskus 2014 Miten suomalaiset ulkoilevat metsissä ja saloilla?
- Jäppinen ym. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi.
- Tytti Pasanen. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators.
- Kirsi Salonen. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena.

# Metsissä on valinnanvaraa

- A. Kuntien metsäiset puistot ja kansalliset kaupunkipuistot
- B. Virkistykseen varatut kuntien alueet ja valtion retkeilyalueet
- C. Kansallispuistot ja muut virkistyskäyttöön soveltuvat luonnonsuojelualueet
- D. Kuntien talousmetsät
- E. Muiden maanomistajien talousmetsät

# Lähtökohtia ja yhteinen tavoite





TAPIO 🌲