



HARJOITUKSIA AIVOJEN AKTIVOINTIIN

ETNIMU-
PROJEKTI

ETNISTAUSTAISTEN
IKÄÄNTYVIEN IHMISTEN
AIVOTERVEYDEN EDISTÄMINEN



HARJOITUKSIA AIVOJEN AKTIVOINTIIN

Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa, jota RAY rahoittaa. Opas on osa ETNIMU-projektin julkaisusarjaa, joka löytyy myös somalin, viron ja venäjän kielillä. Lue lisää: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

JULKAISIJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry

TYÖRYHMÄ:

Siiri Jaakson, projektipäällikkö, ETNIMU-projekti
Eva Rönkkö, monikulttuurisuustyön suunnittelija, Eläkeläiset ry
Urve Jaakkola, projektikoordinaattori, ETNIMU-projekti
Tuula Vainikainen, toimittaja
Ene Rönkkö, piirrokset
Tiina Auer, graafinen suunnittelu ja taitto

Työryhmä kiittää lämpimästi virolaista muistikouluttajaa, FIE Anu Jonuksia ideoista.

SARJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut
ISSN 2343-2489
Julkaisu 6/2016
ISBN 978-952-7227-01-5 (nid)
ISBN 978-952-7227-02-2 (pdf)

TILAUKSET:

Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki
Puh: (09) 454 28 48
Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi
www.muistiasiantuntijat.fi

VIITTAUSTIETO:

Jaakson S, Rönkkö E, Jaakkola U.
Harjoituksia aivojen aktivointiin.
Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 6/2016.
Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2016.

Iloisia harjoituksia aivojen aktivointiin

Tämä opasvihko on kirjoitettu teille, ryhmien ohjaajat, jotka edistätte Suomeen muuttaneiden iäkkäiden hyvinvointia. Oppaaseen on koottu 22 koordinaatio- ja keskittymisharjoitusta, jotka tukevat aivoterveyttä edistämällä aivojen ja lihasten yhteistoimintaa. Aivothan kaipaavat aktivointia.

Liikunnassa pienetkin määrät ja treenit voivat olla ratkaisevia elämänlaadulle. Kyky hallita lihaksia ja ohjata liikkeitä heikkenee ikääntymisen myötä. Säännöllisellä harjoittelulla voimme hidastaa näitä muutoksia.

Liikkuminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia ja tukee muistia. On hyvä haastaa itseään tekemään sellaista, mitä ei ole aiemmin kokeillut. Uudet taidot avaavat uusia yhteyksiä aivoissa. Keskittymiskyvyn harjaannuttaminen edistää muistin toimintaa arjen askareissa.

Aktiivinen toiminta ja sosiaaliset suhteet ovat keskeisiä aivoterveysten ylläpitäjiä. Näitä harjoituksia voi tehdä ryhmässä tai yksin kotona. Yhdessä harjoiteltaessa saa tukea toisilta ja yhdessä tekeminen herkistää hyvää tekevään nauruun. Uuden liikkeen oppiminen onnistuu, kun harjoittelu on hauskaa ja liikettä toistetaan useamman kerran.

Harjoitukset on suunniteltu niin, että niissä edetään helposta vaikeampaan. Vaikeustasoja voi lisätä ottamalla käyttöön eri suuntia tai lisäämällä liikkeeseen muita kehon osia, esimerkiksi yhdistämällä jalkaliikkeisiin käsiä. Harjoituksia voi tehdä istuen tai seisten. Kehittäkää ryhmäläisten kanssa yhdessä lisää uusia liikkeitä.

Iloista harjoittelua toivottavat

Siiri Jaakson, Eva Rönkkö ja Urve Jaakkola

Muisti ei kulu käyttämällä, päinvastoin!

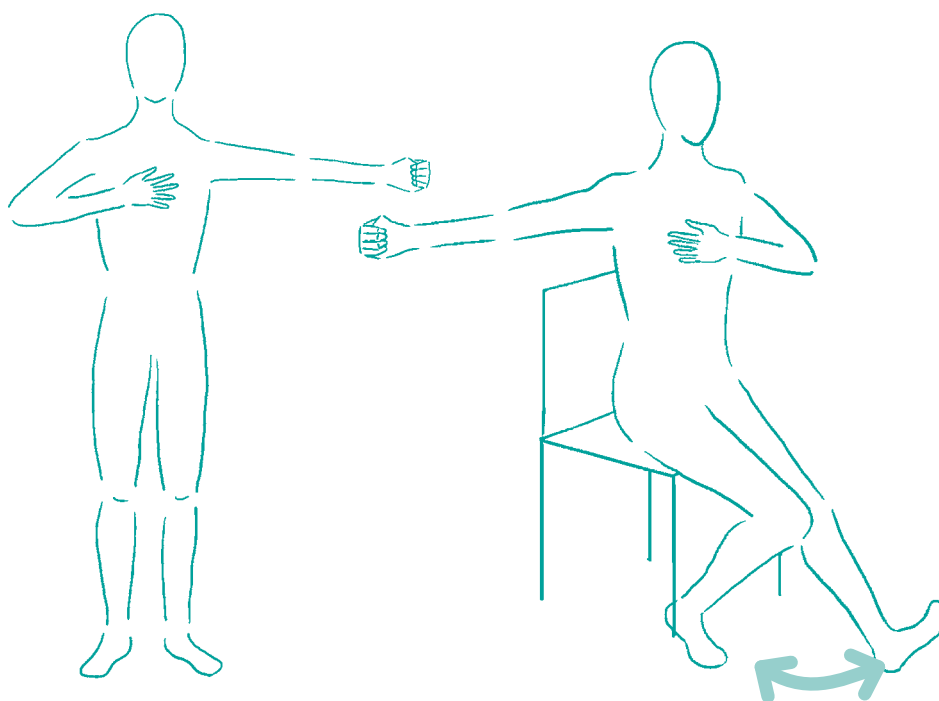
Viestejä harjoittelun tueksi ryhmäläisille:

- Tee yksi liikeosa kerrallaan.
- Lisää vaikeusastetta vähitellen.
- Keskity!
- Ei haittaa jos et heti onnistu. Harjoittelussa saa nauraa itselleen!
- Onnistuminen vaatii toistoja eli harjoitus tekee mestarin.
- Muokkaa harjoituksia omien tarpeidesi ja tuntemustesi mukaan.

Ohjaajalle:

- Tutustu liikkeisiin ja harjoittele niitä ennen ryhmään menoa.
- Teetä liikkeitä yksi tehtävä/ohje kerrallaan.
- Ota huomioon ryhmän taitotaso ja voimavarat. Liikkeet onnistuvat sekä istuen että seisten.
- Kannusta ryhmäläisiä osallistumaan. Jokaisen ei tarvitse aina onnistua, harjoittelu kuitenkin kannattaa.
- Harjoittelemisen ei tarvitse olla ryppyotsaista, nauru tekee hyvää kaikille!
- Ole herkkä ryhmäläisten kulttuurisille tarpeille. Hyödynnä jokaisen vahvuuksia.

Käsien vaihto sivuille



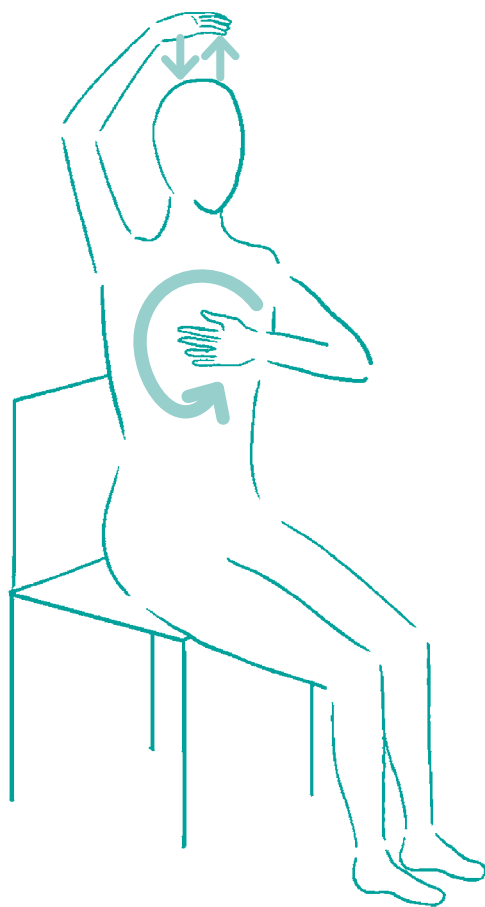
Voit tehdä harjoituksen joko seisten tai istuen.

- Vie oikea käsi sivulle sormet nyrkissä ja vasen käsi rinnalle sormet auki. Vaihda käsiä toisinpäin. Pidä sivulle ojentuvan käden sormet aina nyrkissä.

Vaikeuta:

- Napauta kantapäitä vuorotellen eteen.
- Käännä nyrkissä kämmenen peukalo alaspäin, vaihda kädet.

Käden pyöritys ja taputus

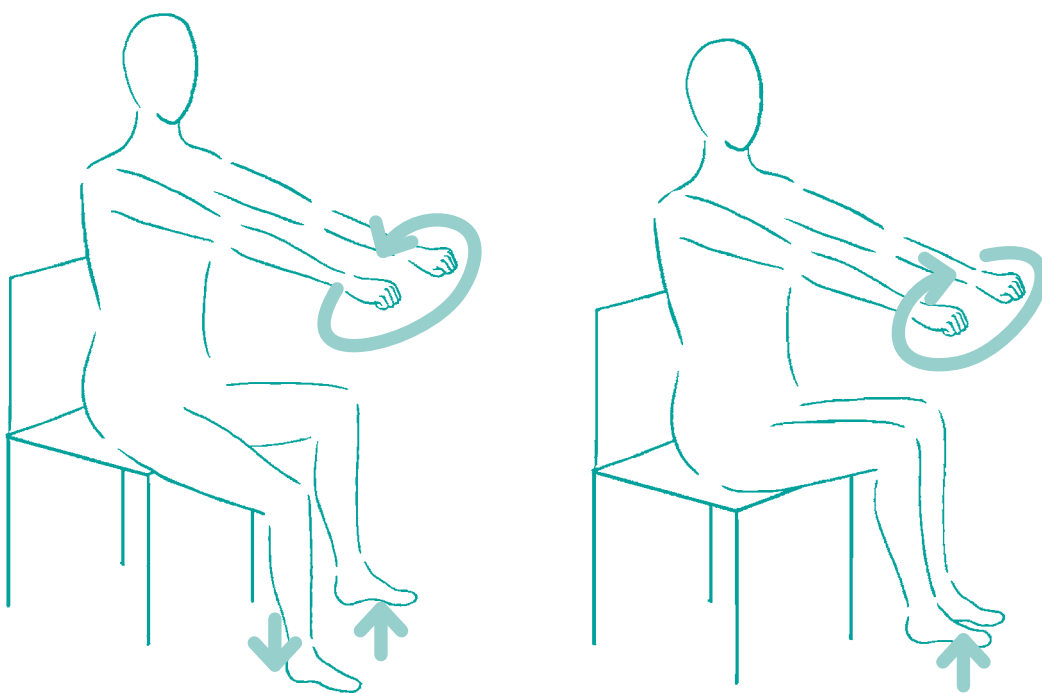


- Taputa oikealla kädellä päätä.
- Lisää liikkeeseen vasen käsi ja pyöritä rinnan kohdalla ympyrää.
- Vaihda kädet, taputa vasemmalla ja tee ympyrä oikealla.

Vaikeuta:

- Nosta polvia yhtä aikaa ylös.

Käsien pyöritys nyrkissä ja jalkojen nosto



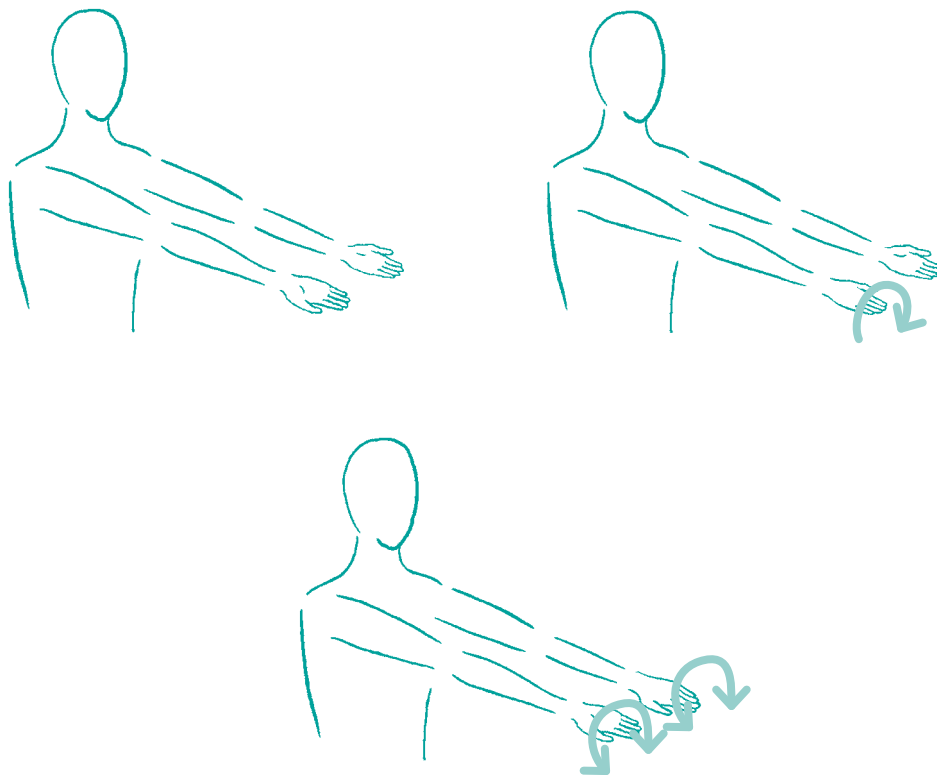
Tee harjoitus istuen.

- Laita kädet nyrkkiin ja ojenna ne suorana yhdessä eteenpäin. Pyöritä molempia käsiä yhdessä myötäpäivään. Tee samaan aikaan jaloilla marssiaskelia.

Vaikeuta:

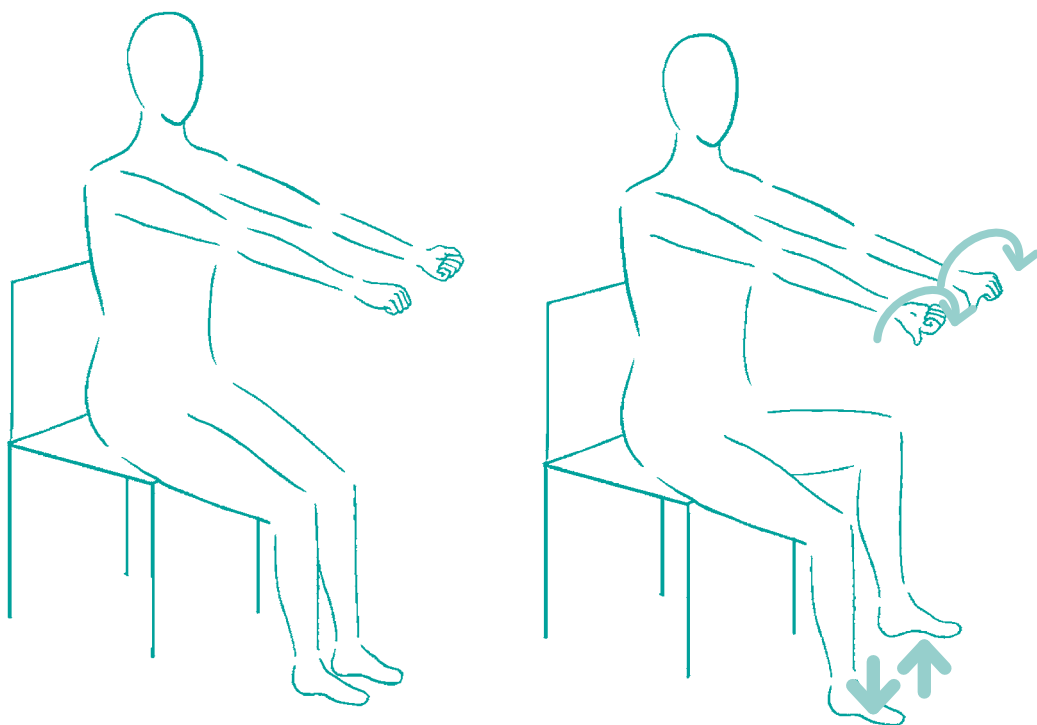
- Nosta polvia yhtä aikaa ja pyöritä nyrkissä käsiä vastapäivään.

Kämmenien kääntäminen



- Ojenna kädet suorina eteen, kämmenet ylöspäin.
- Kun sanon **oikea**, käännä oikea kämmen alaspäin.
- Kun sanon **vasen**, käännä vasen kämmen alaspäin.
- Kun sanon **molemmat**, käännä molemmat kämmenet toisinpäin siitä asennosta, jossa ne sillä hetkellä ovat.

Nyrkkien kääntäminen

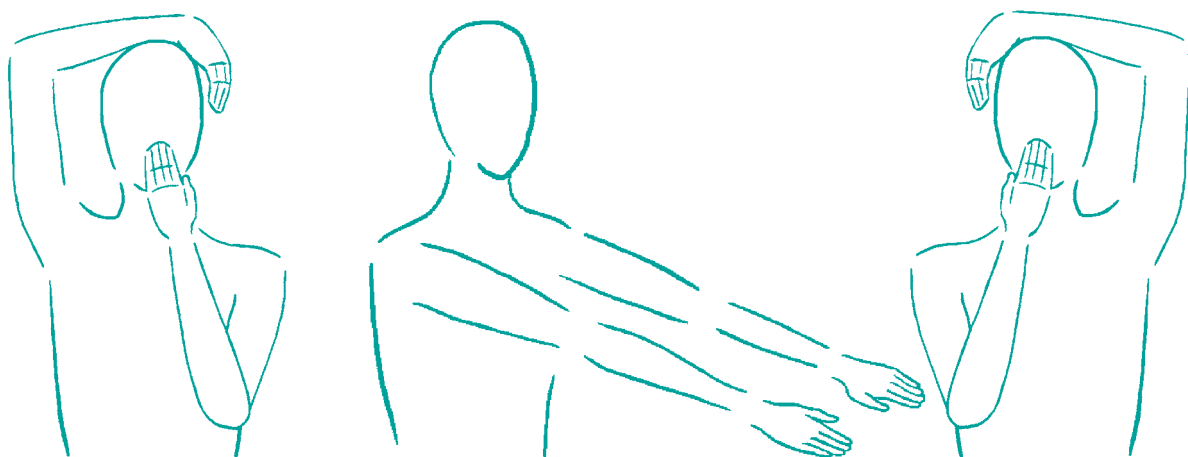


- Ojenna molemmat kädet eteen nyrkissä, toinen kämmen toisinpäin.
- Kun käännät nyrkit oikealle, työnnä peukalot ulos.
- Kun käännät nyrkit vasemmalle, sulje peukalot nyrkkiin.

Vaikeuta:

- Marssi jaloilla aina, kun käännät nyrkkejä.

Nenän ja korvan kosketus

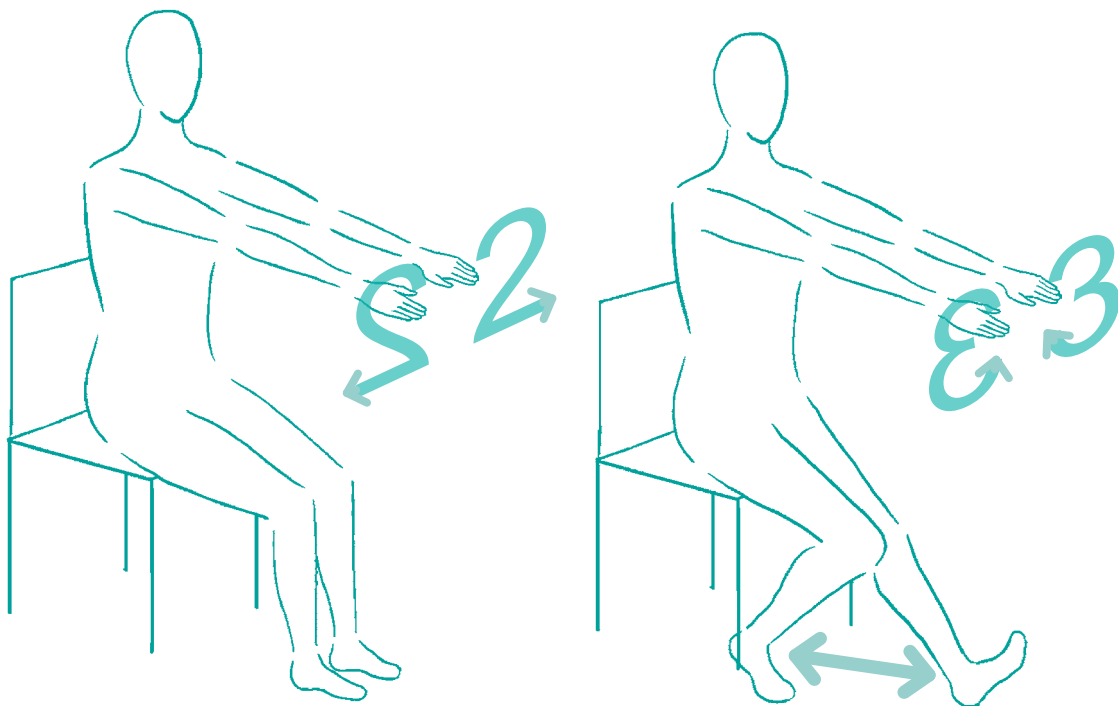


- Vie oikea käsi pään yli vasemmalle korvalle ja vasen käsi nenälle.
- Ojenna molemmat kädet suorina eteen.
- Vie vasen käsi pään yli oikealle korvalle ja oikea käsi nenälle.

Vaikeuta:

- Tee harjoitusta kävellen (etuperin ja takaperin).

Numerot käsillä

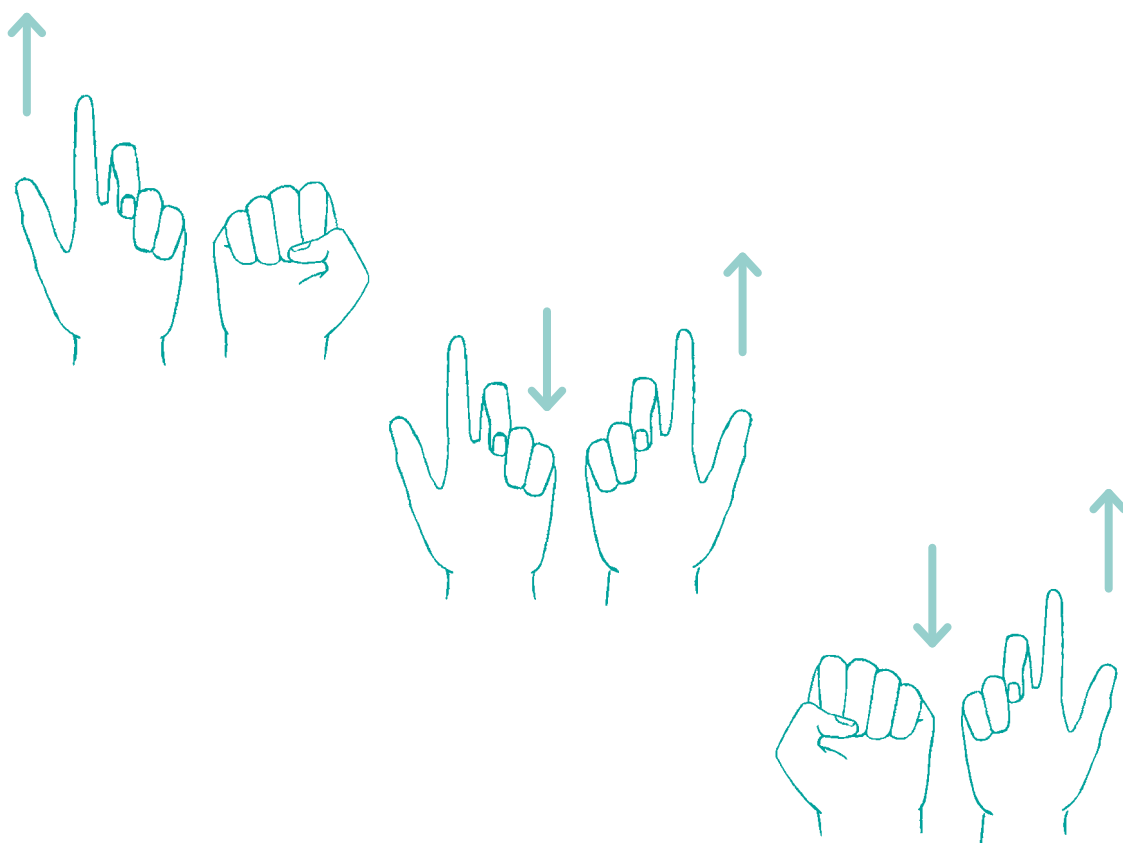


- Kirjoita suorilla käsillä numeroita 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ja 10 ja takaisin niin, että oikea käsi piirtää normaalisti ja vasen tekee numeron samanaikaisesti peilikuvana.

Vaikeuta:

- Lisää numeroiden piirtämiseen jalkojen vaihto eteen ja taakse.

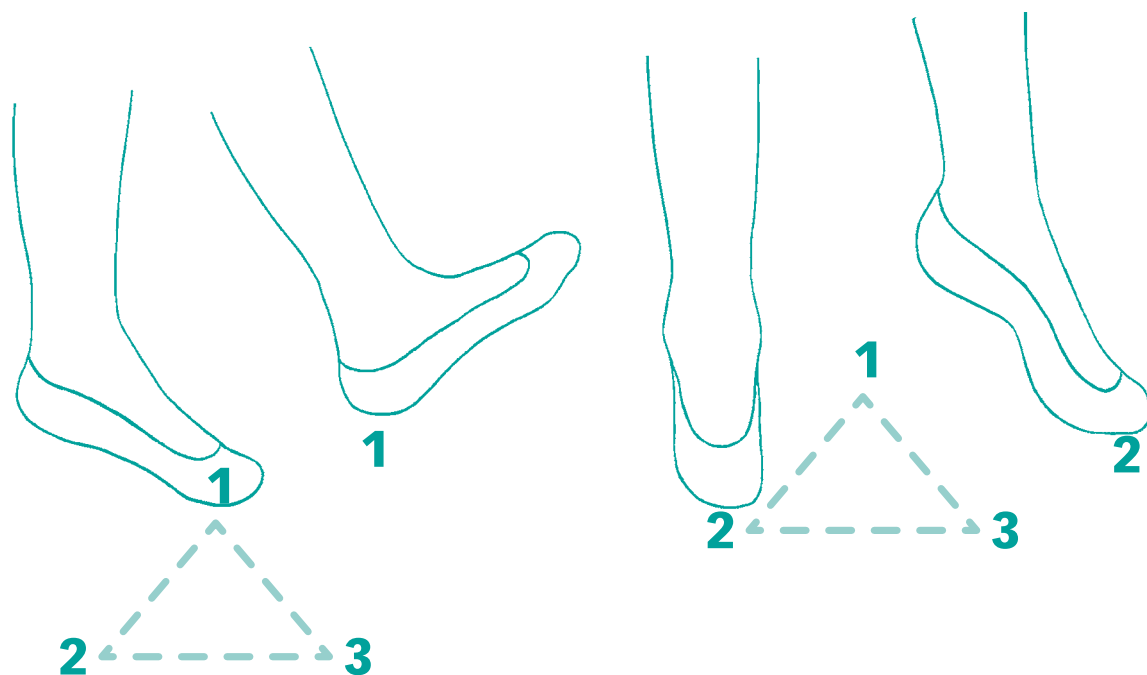
Sormet kiinni ja auki



Laita molemmat kädet kevyesti nyrkkiin, kämmen ylöspäin.

- Avaa vasemman nyrkin sormet yksitellen, alkaen peukalosta.
- Avaa oikean nyrkin sormet yksitellen, myös peukalosta alkaen. Sulje samalla vasemman käden sormet yksitellen pikkusormesta alkaen.
- Jatka yhtäaikaista sormien avaamista peukalosta ja sulkemista pikkusormesta.

Jalat eri tahtiin



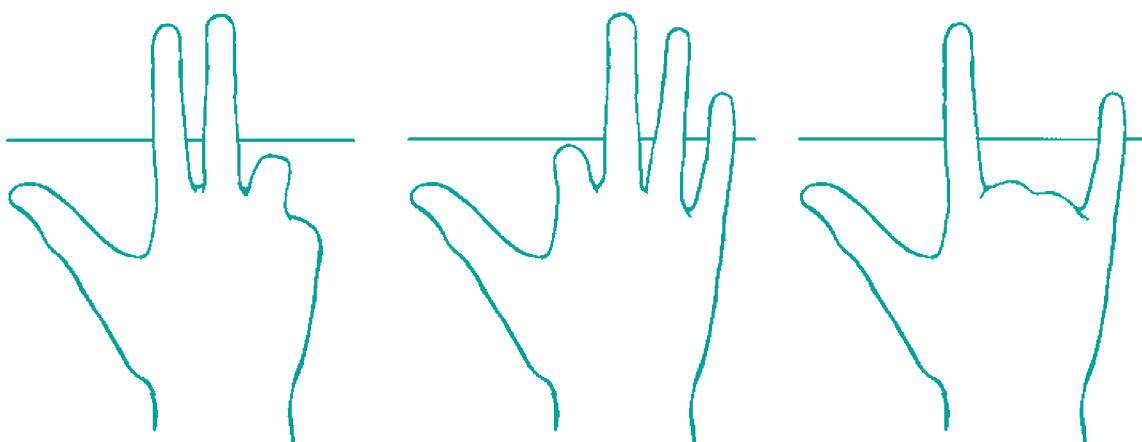
Tee harjoitus istuen.

- Vasen jalka tekee lattialla kolmiota (1,2,3).
- Oikea jalka koskettaa lattiaa vuorotellen kanta-varvas (1,2).

Vaikeuta:

- Lisää mikä tahansa käsiliike.

Sormet pöytään



Tee harjoitus pöydän ääressä.

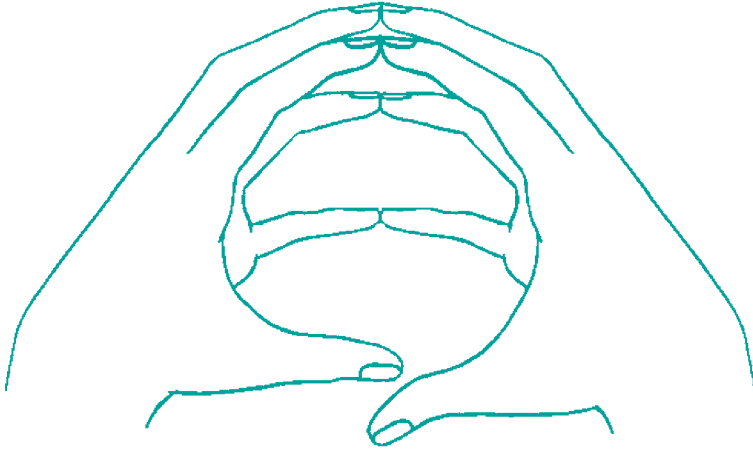
Vaihda pöydän reunalla sormia mahdollisimman nopeasti:

- etu- ja keskisormi
- keskisormi, nimetön ja pikkusormi
- etu- ja pikkusormi
- jatka samassa järjestyksessä

Vaikeuta:

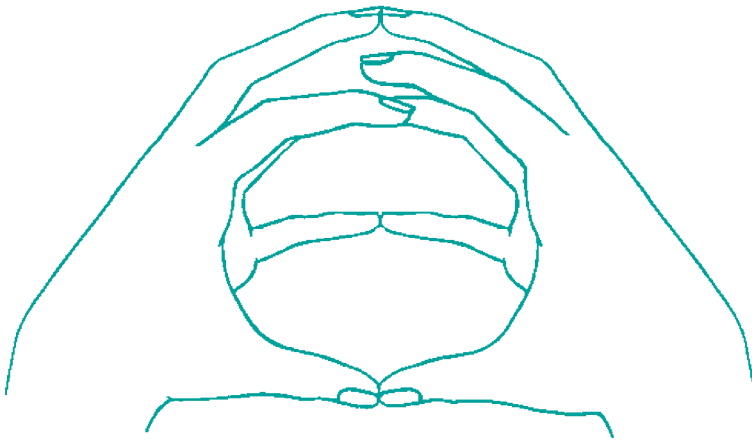
- Tee harjoitusta molemmilla käsillä.

Käsistä pallo ja sormien pyörittys



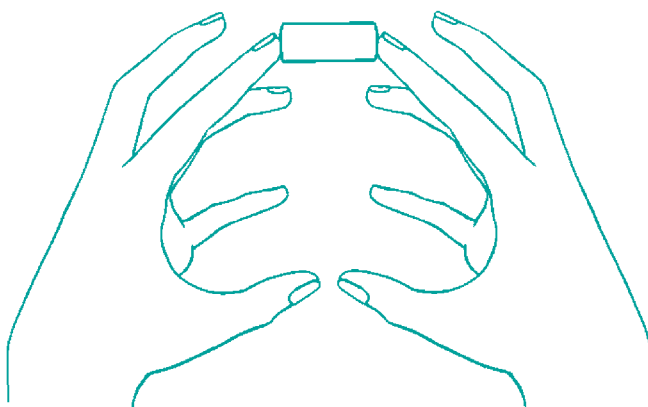
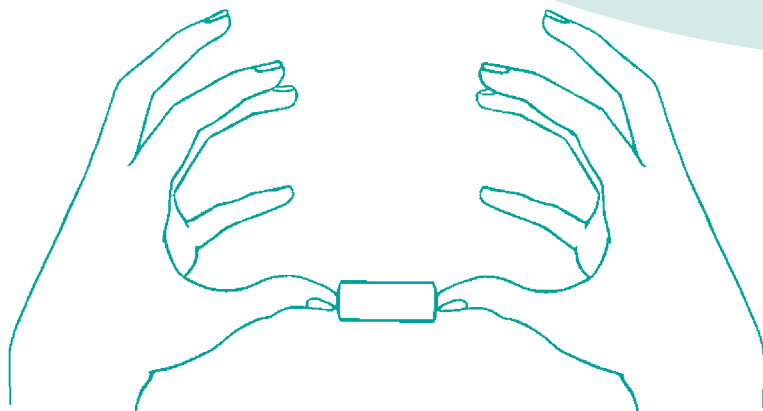
Voit tehdä harjoituksen joko istuen tai seisten.

- Tee sormista pallo ja pyöritä peukaloita toistensa ympäri, vaihda sitten suuntaa.



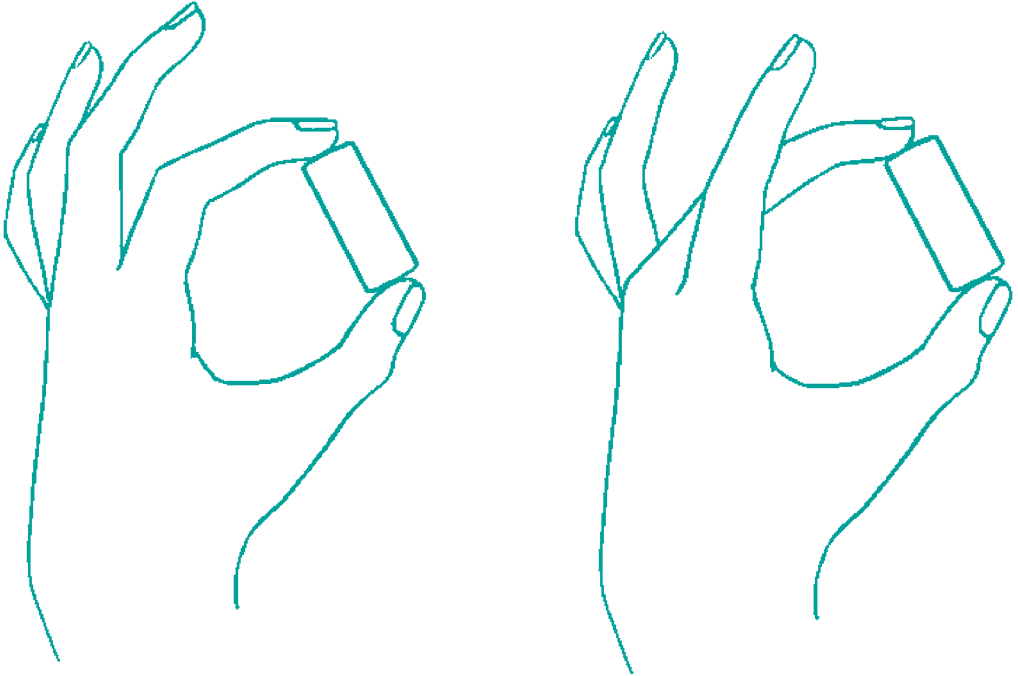
- Pyöritä etusormia toistensa ympäri, vaihda suuntaa.
- Pyöritä keskisormia toistensa ympäri, vaihda suuntaa.
- Pyöritä nimettömiä toistensa ympäri, vaihda suuntaa.
- Pyöritä pikkusormia toistensa ympäri, vaihda suuntaa.

Korkin siirto kahden käden sormilla



- Aseta korkki peukaloiden väliin ja pidä siinä.
- Siirrä korkki etusormien väliin.
- Siirrä korkki keskisormien väliin.
- Siirrä korkki nimettömien väliin.
- Siirrä korkki pikkusormien väliin.
- Tuo korkki samaa rataa takaisin.

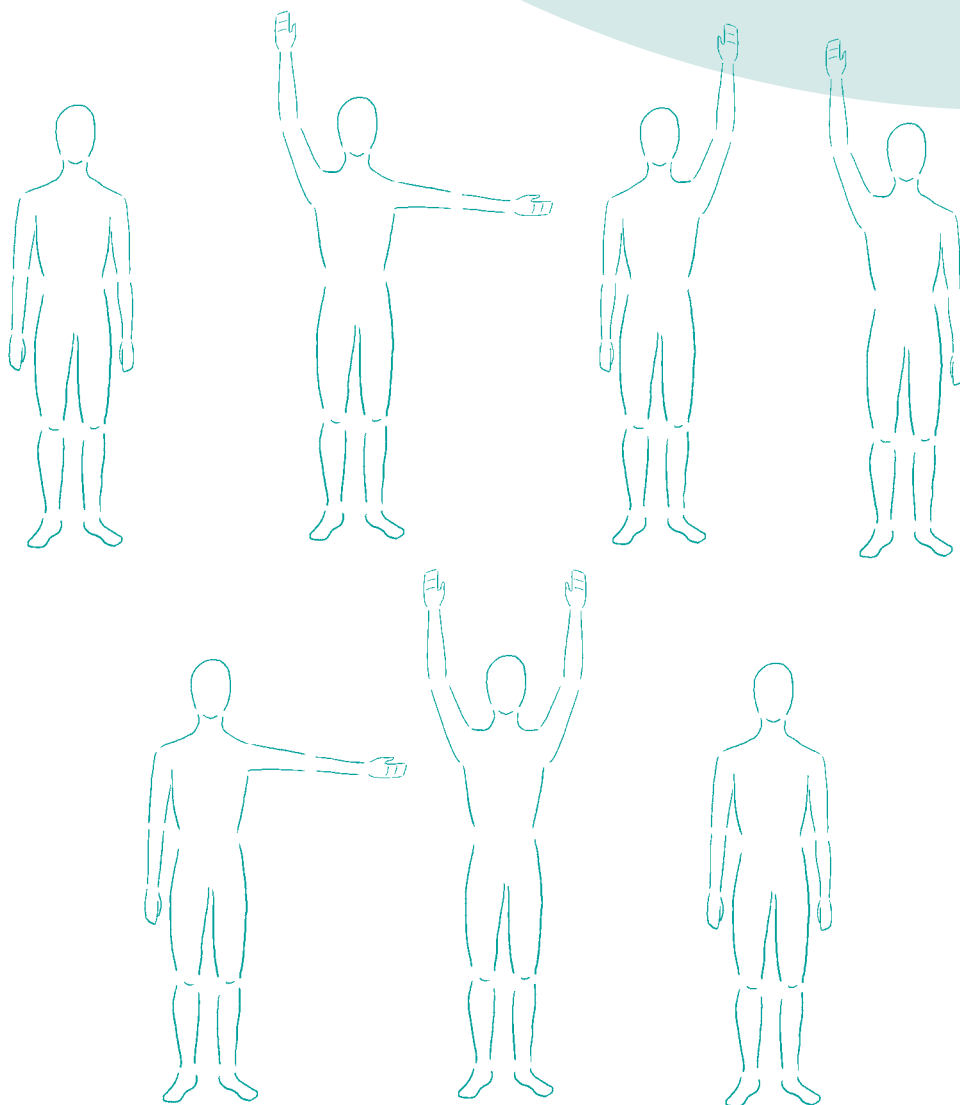
Korkin siirto yhdellä käden sormilla



Aseta korkki peukalon ja etusormen väliin.

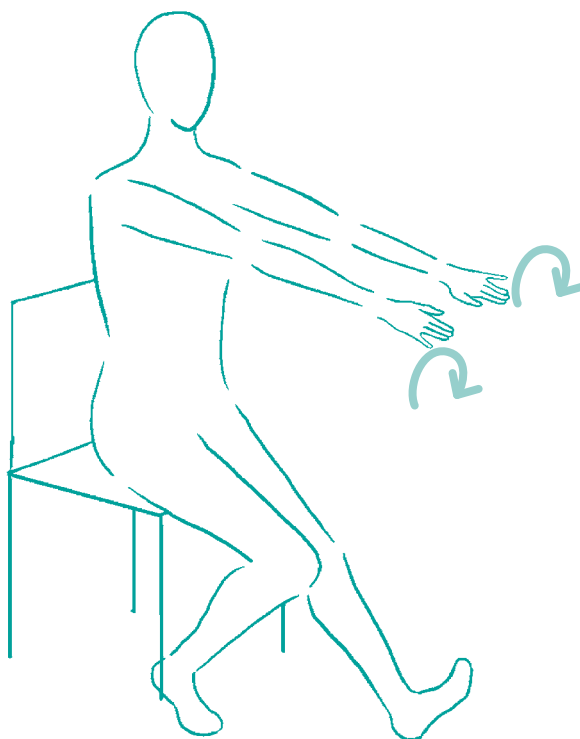
- Siirrä korkki keskisormen ja peukalon väliin.
- Siirrä korkki nimettömän ja peukalon väliin.
- Siirrä korkki pikkusormen ja peukalon väliin.
- Tuo korkki samaa rataa takaisin ja toista.

Kädet eri tahtiin



- Liikuta vasenta kättä ylös ja alas (1,2).
- Liikuta oikeaa kättä samanaikaisesti sivulle, ylös ja alas (1,2,3).
- Vaihda käsiliikkeet päittäin.

Sormien pyöritys



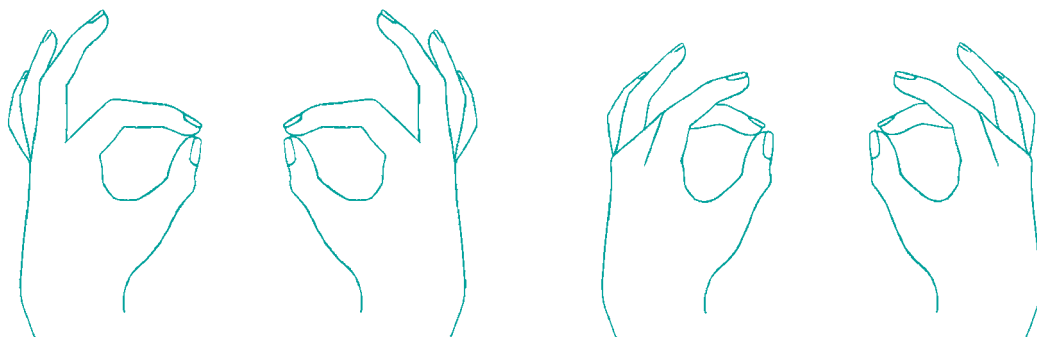
Ojenna kädet eteen.

- Tee pikkusormilla ympyröitä.
- Tee ympyröitä pikkusormilla ja nimettömillä yhdessä.
- Ota mukaan keskisormet ja tee ympyröitä kolmella sormella.
- Ota mukaan etusormet ja tee ympyröitä neljällä sormella.
- Pidä peukalot paikallaan koko harjoituksen ajan.

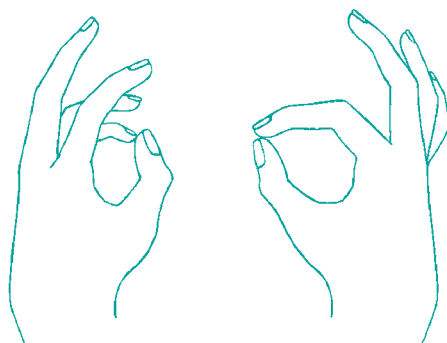
Vaikeuta:

- Lisää jalkojen kosketukset vuorotellen eteen ja taakse.

Sormet yhteen



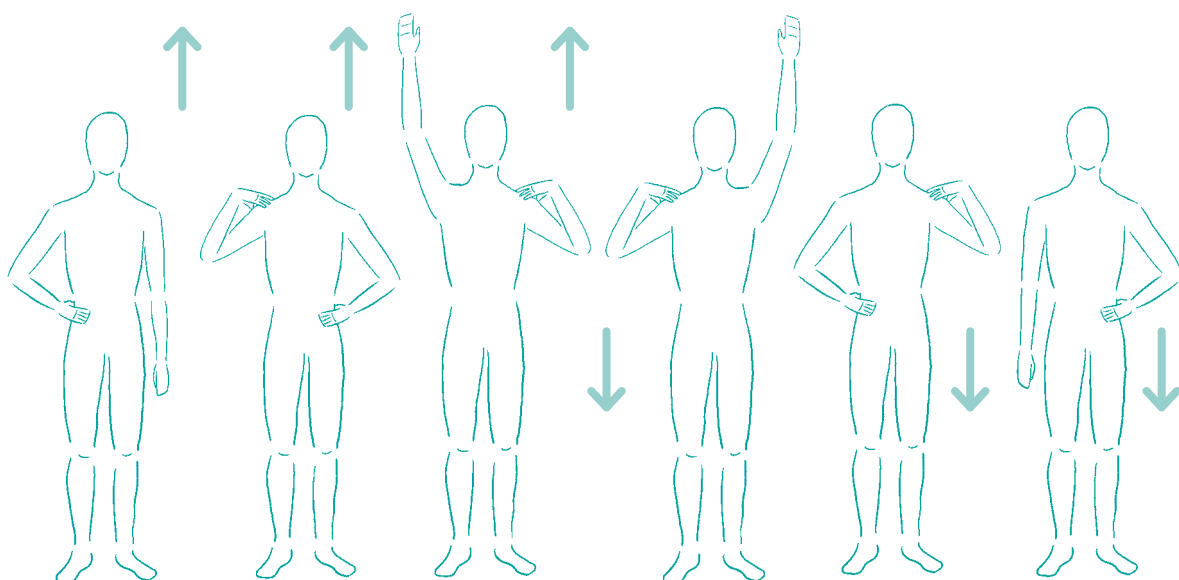
- Kosketa peukaloilla saman käden etusormia.
- Kosketa peukaloilla keskisormia.
- Kosketa peukaloilla nimettömiä.
- Kosketa peukaloilla pikkusormia.



Vaikeuta:

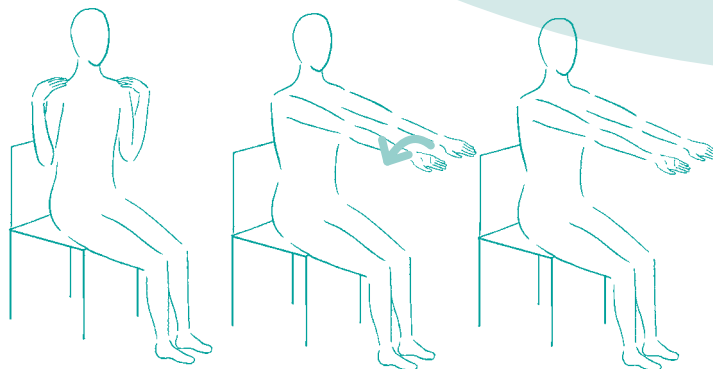
- Aloita harjoitus eri suunnasta koskettamalla vasemmalla peukalolla pikkusormea ja oikealla peukalolla etusormea.
- Jatka koskettamalla kaikkia sormia.

Käsien nosto vuorotellen

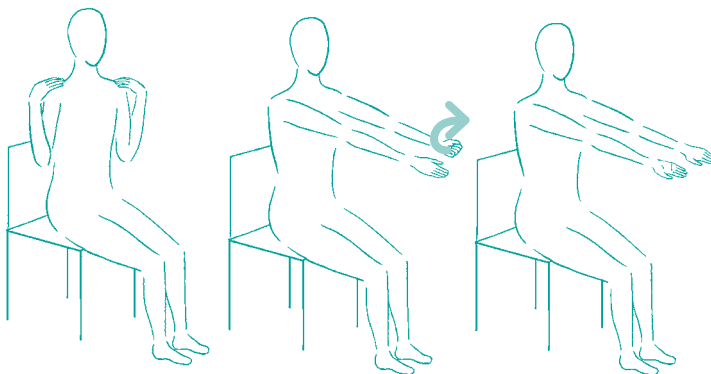


- Aloita seisoen tai istuen, kädet suorana alhaalla.
- Nosta vasen käsi lantiolle.
- Nosta seuraavaksi vasen käsi olkapäälle ja oikea käsi lantiolle.
- Nosta vasen käsi ylös ja oikea käsi olkapäälle.
- Tuo kädet alas samalla tavoin niin, että vasen käsi liikkuu edellä ja oikea tulee perässä.

Käsien ojennus ja käännös

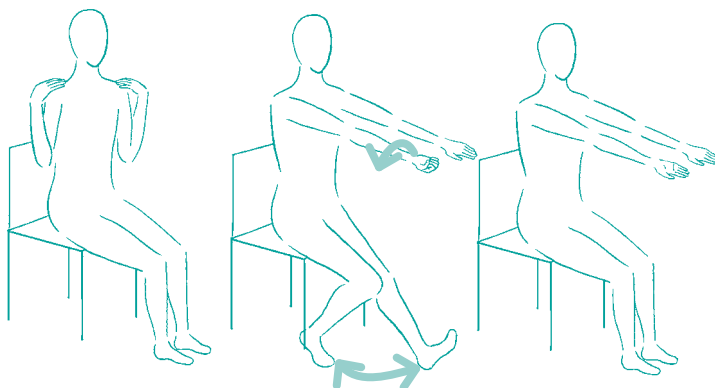


- Istu suorassa ja kosketa käsilläsi olkapäitä.
- Ojenna kädet olkapäiltä suorina eteen, toinen kämmen alas- ja toinen ylöspäin.
- Kosketa käsillä olkapäitä ja ojenna kädet uudestaan suoriksi, vaihda toinen kämmen ylöspäin.



Vaikeuta:

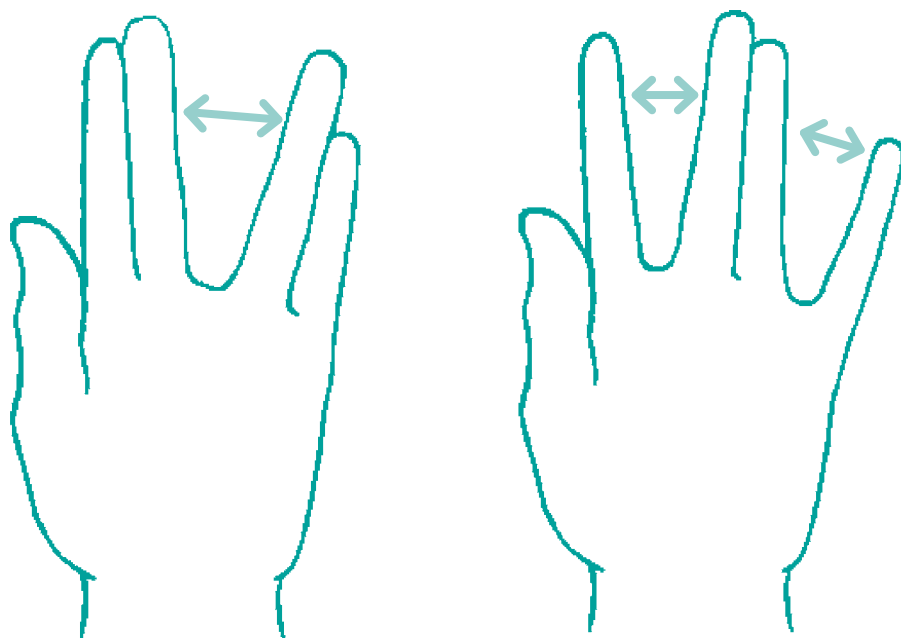
- Laita ylöspäin käännetty kämmen nyrkkiin.



Vaikeuta lisää:

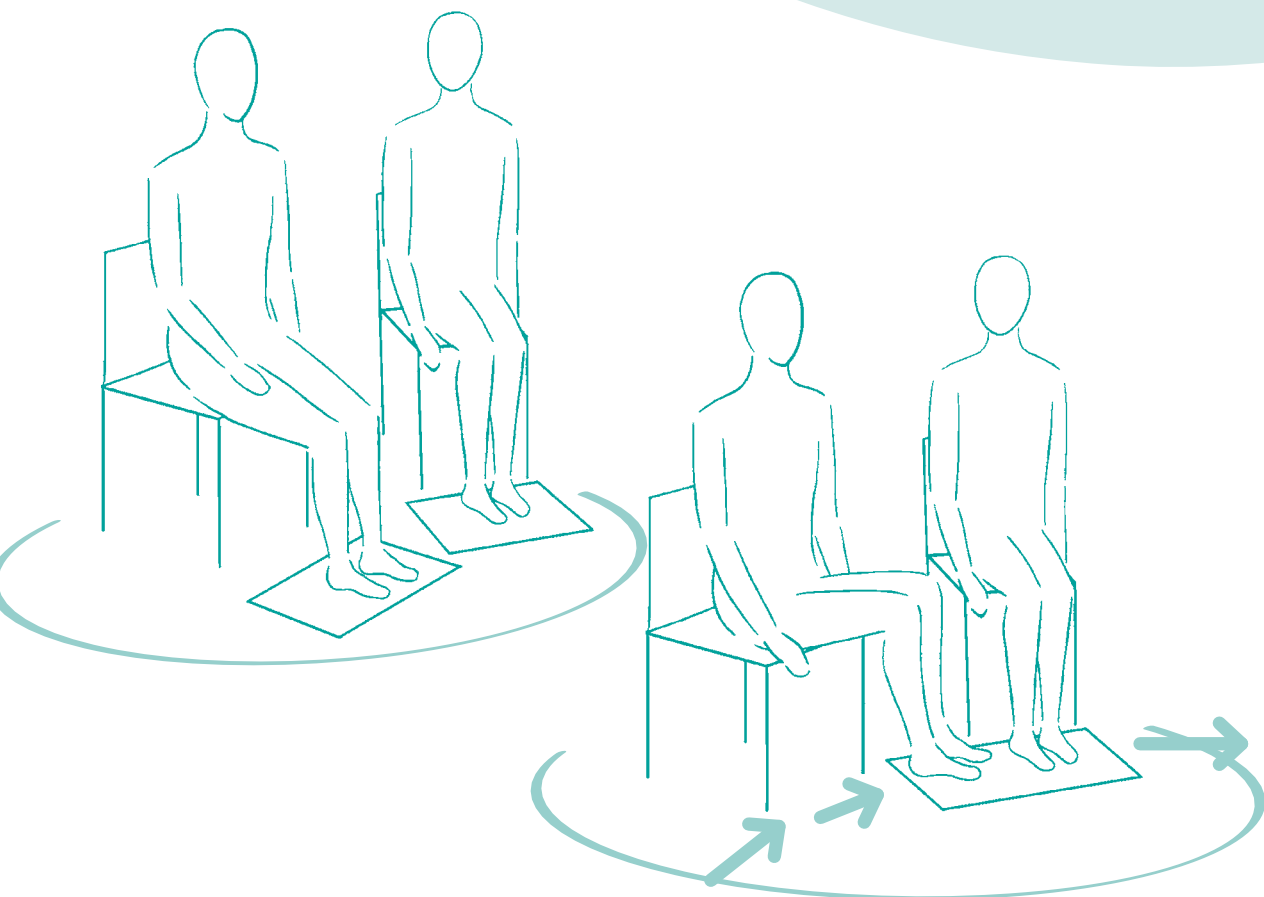
- Kosketa kantapäillä vuorotellen eteen.

Sormien avaaminen



- Avaa sormet keskeltä.
- Avaa sormet reunoista.
- Pidä peukalo koko ajan paikallaan.

Sanomalehtien kierrätys piirissä 1



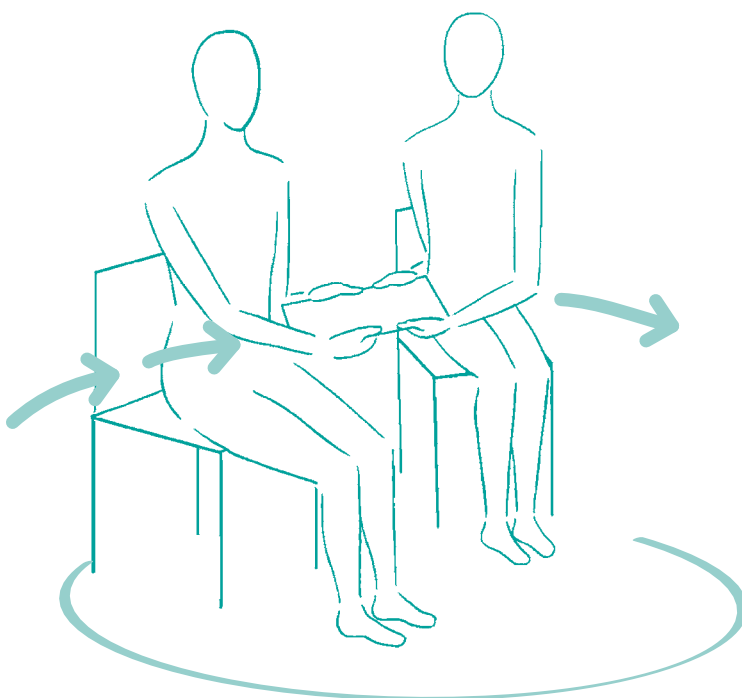
Harjoitus 1: Istukaa piirissä, jokaisella sanomalehti jalkojen alla.

- Siirtäkää sanomalehtiä myötöpäivään vieruskaverille eteenpäin. Pitäkää jalat yhdessä.
- Ota vieruskaverilta sanomalehti vastaan vasemmalla jalalla ja siirrä eteenpäin oikealla jalalla.
- Kun ohjaaja taputtaa, vaihtakaa lehtien liikkumissuuntaa. Myötöpäivästä vastapäivään ja päinvastoin.

Vaikeuta:

- Taputtakaa käsiä samaan tahtiin.

Sanomalehtien kierrätys piirissä 2



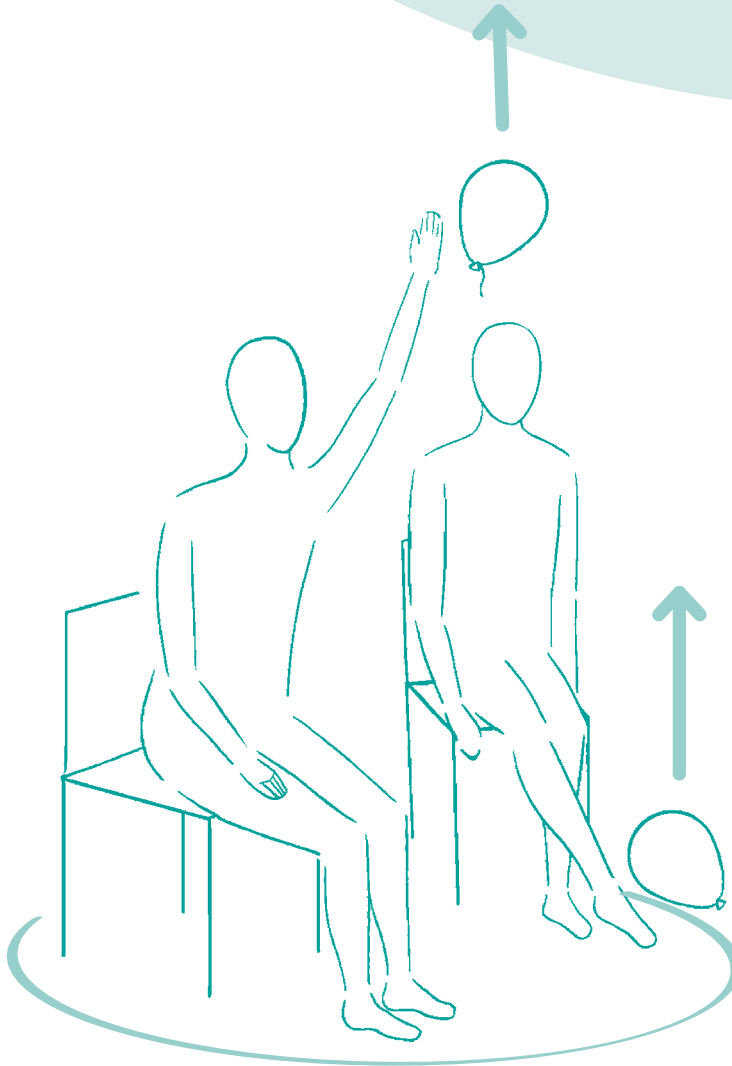
Harjoitus 2: Istukaa piirissä, jokaisella kädessä sanomalehti.

- Anna sanomalehti myötapäivään vieruskaverille eteenpäin.
- Kun ohjaaja taputtaa, vaihtakaa lehden liikkumissuuntaa.

Vaikeuta:

- Lisätkää mukaan jalkojen liike
 - liikuta jalkoja ensin yhdessä eteen – taakse
 - vuorotellen eteen ja taakse
- Kierrättäkää lehtiä käsillä myötapäivään ja jaloilla vastapäivään, vaihtakaa suuntaa.

Piirissä ilmapallon pitäminen liikkeellä



- Istukaa piirissä, ilmapallo pidetään liikkeessä vain käsillä, välttääkää pallon kosketusta maahan.
- Ilmapallo pidetään liikkeessä vain jaloilla.

Vaikeuta:

- Lisätkää ilmapallojen määrää.

Ilo irti harjoituksista porukalla

Lea (72 v) kannustaa liikeharjoituksiin, sillä niistä saa iloa ja hyvää mieltä. Ryppyotsaisena ei kannata harjoitella, vaikka ohjeita kannattaakin seurata.

Harjoituksissa on tärkeintä aloittaa rauhallisesti ja lisätä nopeutta vähitellen. Liike ei aina onnistu kerralla, mutta siitä ei kannata masentua. "Jos liike ei onnistu heti, kannattaa kokeilla enintään kymmenen kertaa. Jos silloin ei suju, on hyvä tehdä joku muu harjoitus välillä, ja koettaa sitten uudestaan. Kun liikkeen saa onnistumaan, se kannattaa tehdä peräkkäin ainakin viisi kertaa oikein, silloin siitä saa hyödyn."

Lean mielestä keskittyminen on hyväksi. Samaan aikaan ei kannata tehdä muuta. "Kaikki harjoitukset eivät onnistuneet ihan tarkasti, mutta silläkään ei ole väliä. Sellaisessa sormiharjoituksessa homma ei mennyt minulla ihan oikein, kun harjoitus tuntui vaikealle. Mutta kyllä minä siinä sellaista lumisadetta matkin sormillani ja hyvää liikettä se oli sekin", Lea naurahtaa.

Hauskaa oli, niin myös Lean lapsilla ja lapsenlapsilla, jotka myös kokeilivat mukana.



Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa.



Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

