

# Luonnon terveyshyödyt

Liisa Tyrväinen, tutkimusprofessori,  
Luonnonvarakeskus

Luontokunnat-verkoston aamukahvi  
11.1.2022



CLEARINGHOUSE  
中欧城市森林应对方案

Luke  
LUONNONVARAKESKUS

# Lähtökohtia

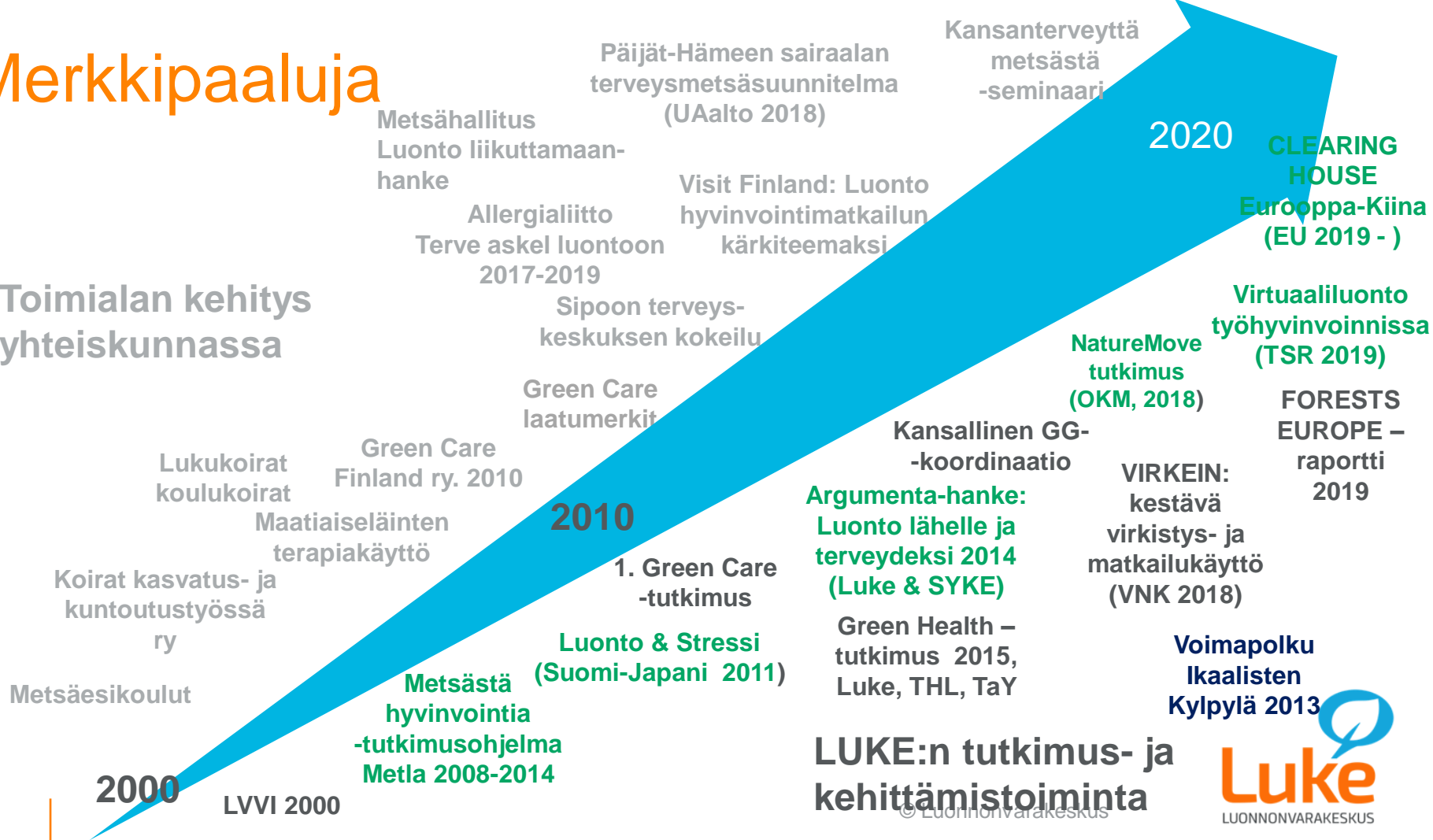
- Lähiluonto keskeinen kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia tukeva resurssi.
- Tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä vahvistunut (Nilsson ym. 2010, WHO 2016, Ten deBrink 2016, Tyrväinen ym. 2018, 2019, FAO 2020)
- Luontoa voi arjen hyvinvoinnin parantamisen lisäksi hyödyntää myös terveydellisten ja sosiaalisten ongelmien sekä ikääntyvän väestön hoivan ratkaisemisessa.

Kuva: Erkki Oksanen/Luke



# Merkkipaaluja

## Toimialan kehitys yhteiskunnassa



Potentiaaliset  
käyttäjät

**Green care**



**Terapia- ja kuntoutus**

- Eläinavusteinen terapia ja kuntoutus
- Luontoavusteinen terapia ja kuntoutus

**Terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen**

- Asumis- ja asumista tukevat palvelut
- Työhyvinvointipalvelut

**Green health**



**Kasvatus ja opetus**

- Luontokoulut
- Luonto iltapäiväkerhot
- Metsäesikoulut



**Virkistyskäyttö**

- Hyvinvointimatkailu
- Luonto- ja elämyspalvelu
- Omaehtoinen luontovirkistys



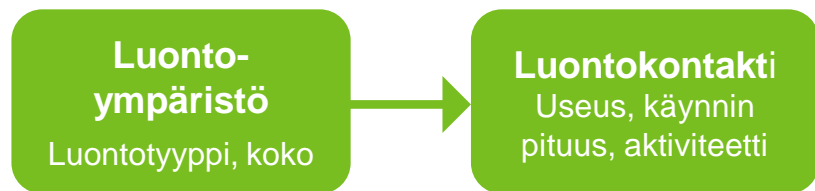
**Arjen ympäristöt**

- Elvyttävä puutarhan hoito
- Rakennetut viherympäristöt
- Viherseinät ja -tilat
- Kävelykokoukset

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisen intensiteetti

11.1.2022

# Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen vaikutusmekanismit



Yksilölliset erot: ikä, sukupuoli, sosioekonomiset tekijät, terveydentila, luontosuhde, ympäristöpreferenssit

(Tyrväinen ym. 2018, mukaellen Hartig ym. 2014)



# Luonto hoitaa mieltä ja kehoa

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



Korpela ym. 2010, Tyrväinen ym. 2007, 2014, 2019  
Hartig ym. 2014, Gidlow ym. 2016, Pyky ym. 2018

# Viherympäristöjen yhteys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen

Japani-Suomi tutkimusyhteistyö: Luke, THL ja TaY)



## Tutkimusympäristöt

- Kaupunkimetsä (Helsingin keskuspuisto)
- Suurehko puistoalue (Alppipuisto)
- Vilkas keskusta-alue (Helsinki)



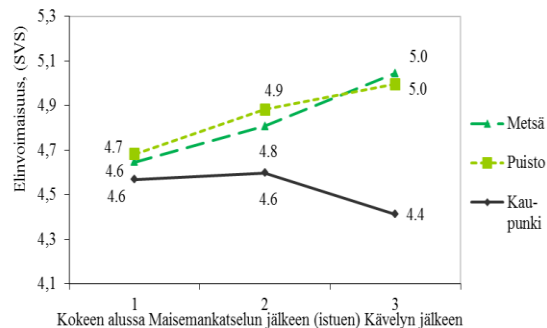
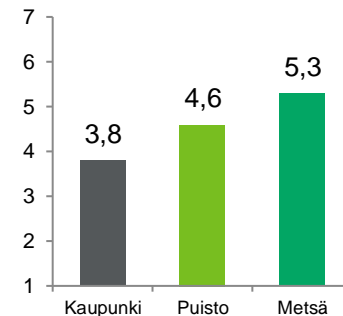
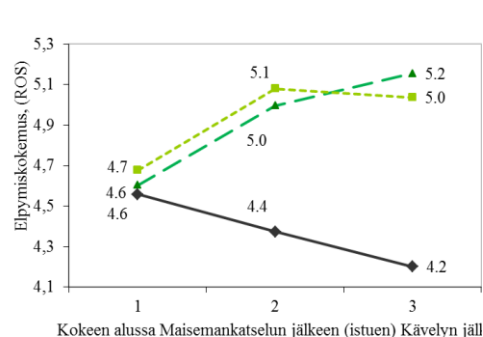
# Millainen kaupunkiluonto elvyttää?

## Kaupungin puisto ja metsä elvyttävät

- Elpyminen viheralueella ilmenee jo 15 minuutin oleskelun jälkeen (Tyrväinen ym. 2014).
- Keskuspuiston metsä elvyttävyydeltään osallistujille miellyttävin paikka.
- Syke matalampi ja syketaajuuden vaihtelun korkeampi viheralueilla, joka kertoo rentoutumisesta luonnossa (Lanki ym. 2017)

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

Liisa Tyrväinen<sup>a</sup>, Ann Ojala<sup>a,b,c</sup>, Kalevi Korpela<sup>b</sup>, Timo Lanki<sup>c</sup>, Yuko Tsunetsugu<sup>d</sup>,  
Takahide Kagawa<sup>d</sup>





**Millainen metsä elvyttää?**

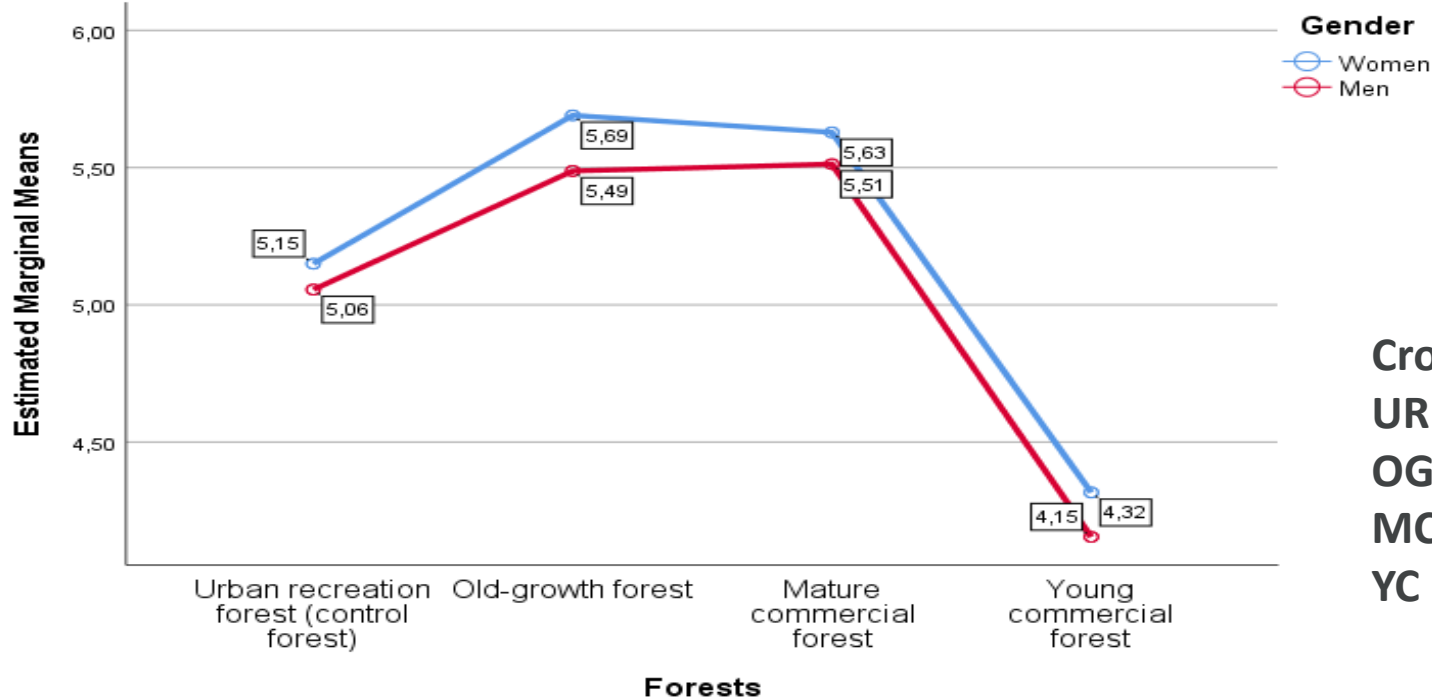




Photo: Jenni Simkin

# Esimerkki tuloksista, Simkin ym. 2019

General perceived restorativeness of women and men in four differently managed forests, scale 1-7



Cronbach's  $\alpha$ :

UR = .95

OG = .95

MC = .95

YC = .96

# Miten luonto hoitaa: mielenterveys- kuntoutujat (Rappe 2014)



- Ahdistuksen, aggressioiden, levottomuuden ja masennuksen lievittyminen
- Tunteiden herääminen ja niiden tunnistaminen
- Motivoituminen ja mielenkiinnon suuntautuminen oman itsen ulkopuolelle
- Hyvän olon kokeminen
- Tuo esiin asioita, jotka tuovat elämään toivoa elämään.

# Kuntoutuspuutarha (Healing garden), Alnarp, Ruotsin maatalousyliopisto

- Puutarhaterapiaa tutkittu Alnarpissa 2002 lähtien
- Työuupumus- ja sydänpotilaat
- Maahanmuuttajien kuntoutus
- Skånessa 11 yritystä, jotka tarjoavat luontoon perustuvaa kuntoutusta.



# Luonnon merkitys asuinympäristössä



## Viherympäristön vaikutuksia:

- Vähentää sairastavuutta
- Ihmiset kokevat olevansa terveempiä
- Vihreillä asuinalueilla eletään jonkin verran pidempään.
- Tuloluokkien väliset terveyserot pienempiä vihreillä alueilla
- Luontokontakti asuinympäristössä vähentää sairastumista allergioihin

Kuva: Erkki Oksanen/Luke

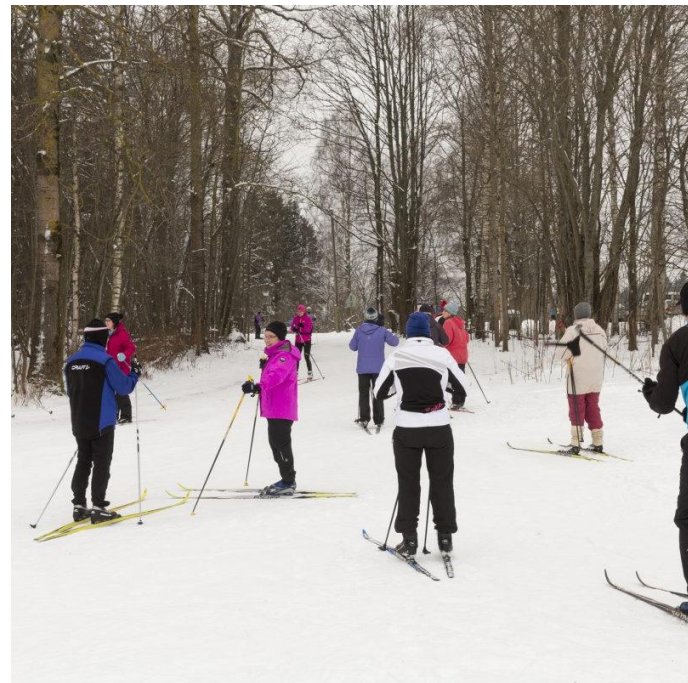
(Maas 2009, Mitchell 2008, Hanski ym. 2012, Kuo ym. 2015, Markevych ym. 2017)

© Luonnonvarakeskus

# NatureMove: Millaiset alueet koetaan liikkumisen kannalta tärkeiksi? Asukaskysely Helsingissä (Neuvonen ym. 2019)

## Asukkaat arvostavat lähiviheralueitaan

- Tutkimuksessa yli 90% koki lähiviherympäristönsä tärkeäksi virkistymisen ja liikkumisen kannalta.
- Tutkimuksessa 36% vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta luontoympäristössä.
- Suosituttuja ulkoiluharrastuksia: kävely, pyöräily, uinti, maastohiihto, veneily, piknikit luonnossa, luonnon tarkkailu ja luonnossa oleskelu



Kuva: Erkki Oksanen, Luke

# NatureMove: Millaiset alueet luonnossa liikkumisen kannalta tärkeitä? Asukaskysely Helsinki

- Luontoalueen hyvä saavutettavuus
- Riittävän iso alue, jossa on tilaa ja mahdollisuuksia harrastaa
- Laajoilta alueilta löytyy asukkaiden arvostamia laatutekijöitä, kuten
  - hyvät polut ja reitit
  - kauniita maisemia, metsän tuntua, hiljaisuutta



## KAUPUNKILUONTO ASUKKAIDEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ HELSINGISSÄ

**Marjo Neuvonen**, YTM, Luonnonvarakeskus, Latokartanonkaari 9, 00790 Helsinki. P. 029 532 5406.  
Sähköposti: marjo.neuvonen@luke.fi (yhteyshenkilö). **Katja Kangas**, FT, Luonnonvarakeskus. **Ann Ojala**, VTT,  
Luonnonvarakeskus. **Liisa Tyrväinen**, MMT, Luonnonvarakeskus.

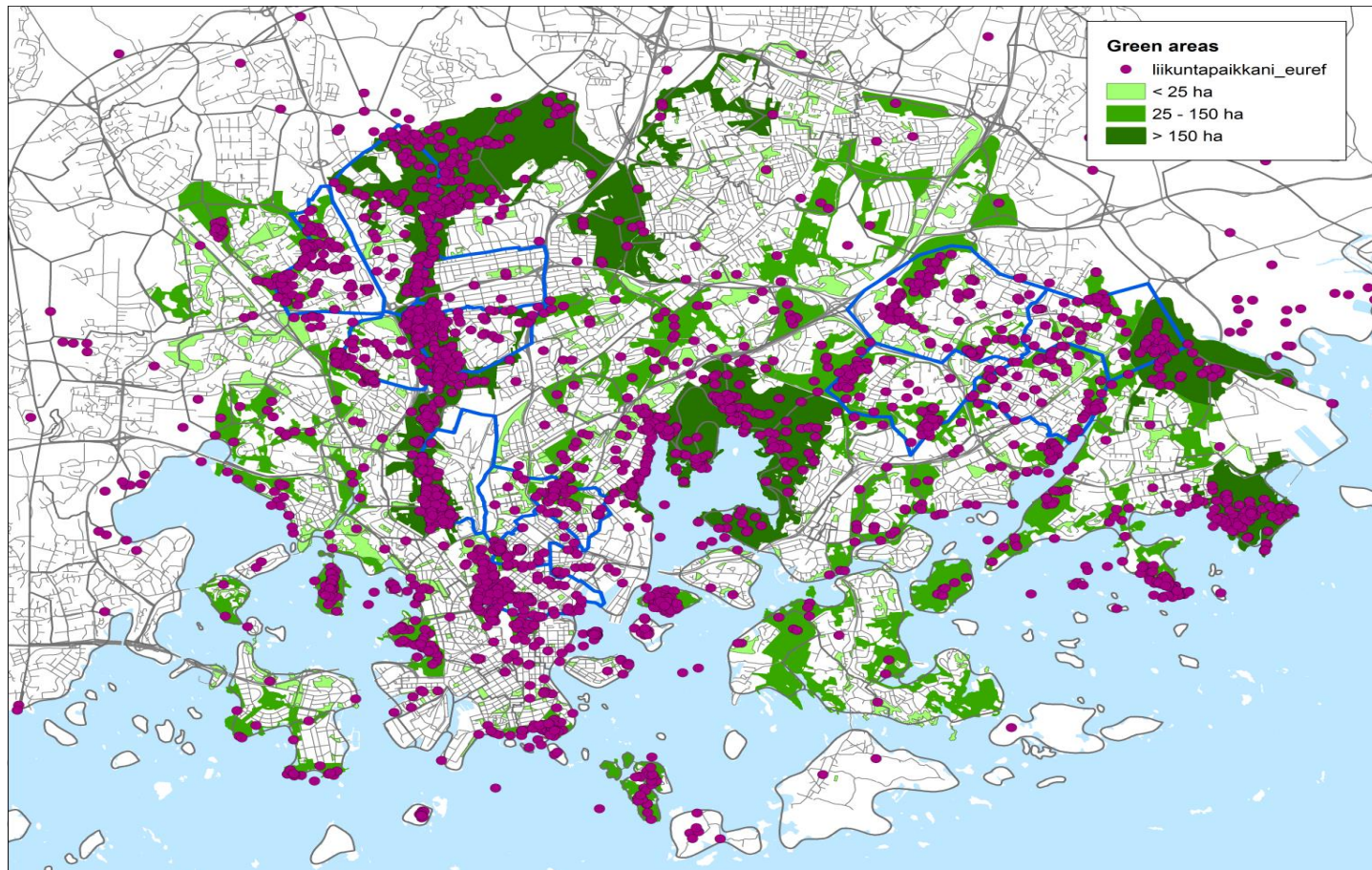


Kuva: Erkki Oksanen, Luke

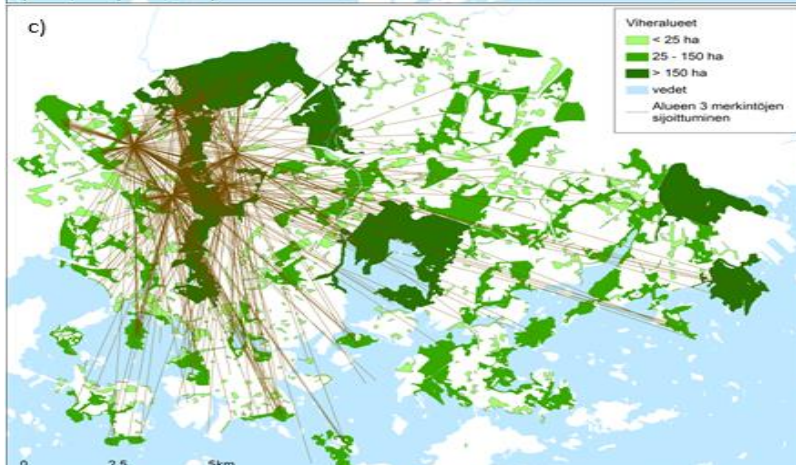
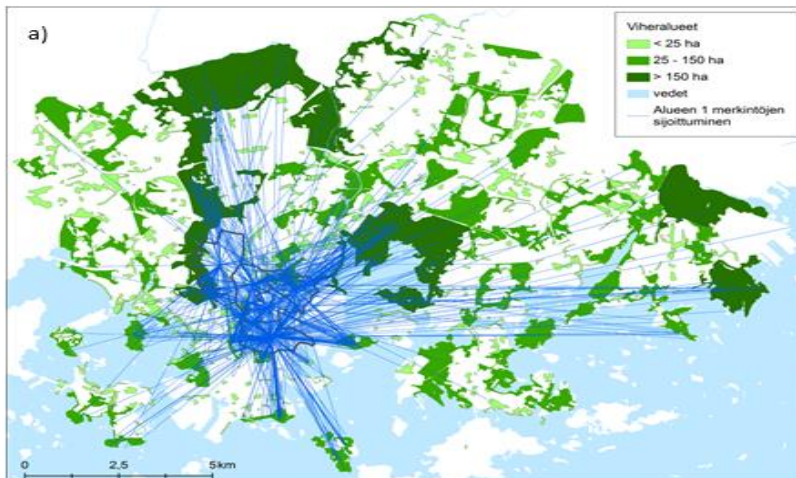
© Luonnonvarakeskus



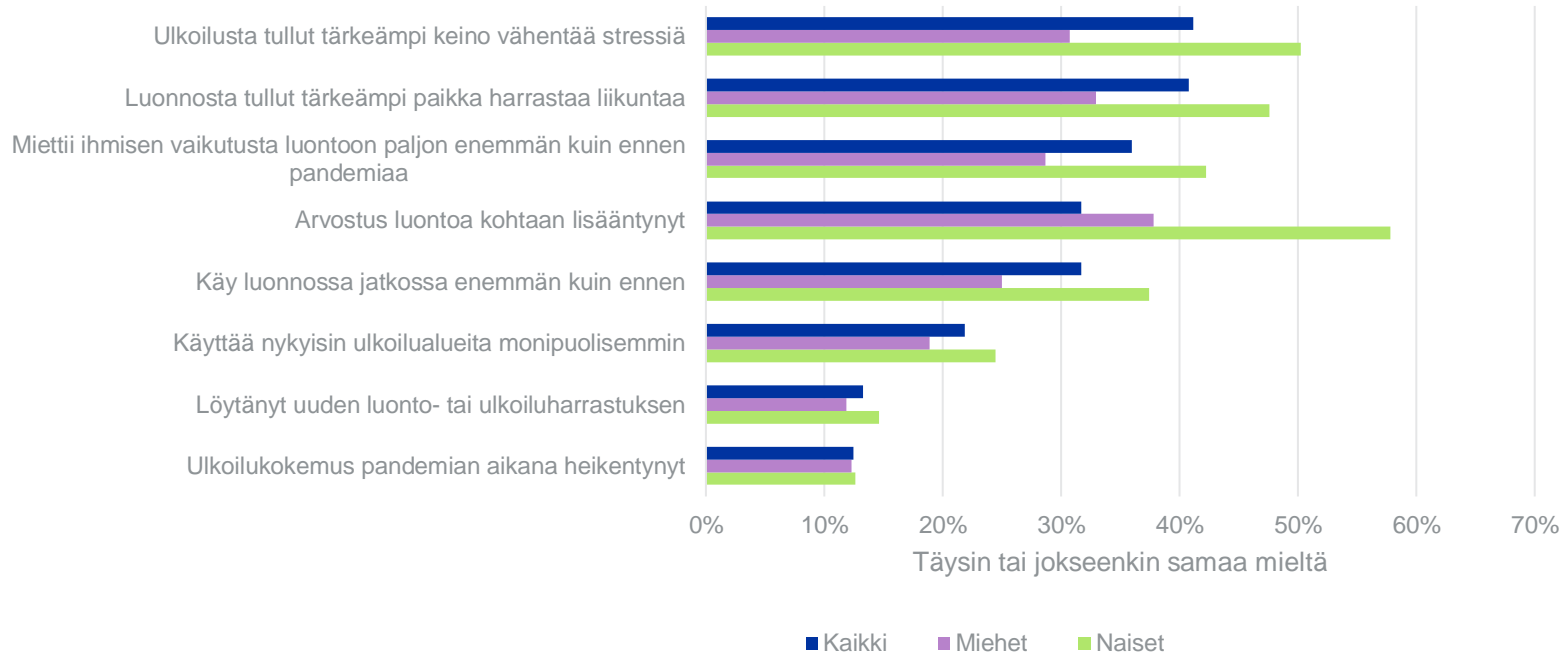
# Asukkaiden luontoliikuntaa käyttämät viheralueet Helsingissä (Neuvonen ym. 2019)



# Mitä alueita käytetään Helsingissä



# LVVI3-tutkimus: Koronaviruspandemian koettuja vaikutuksia

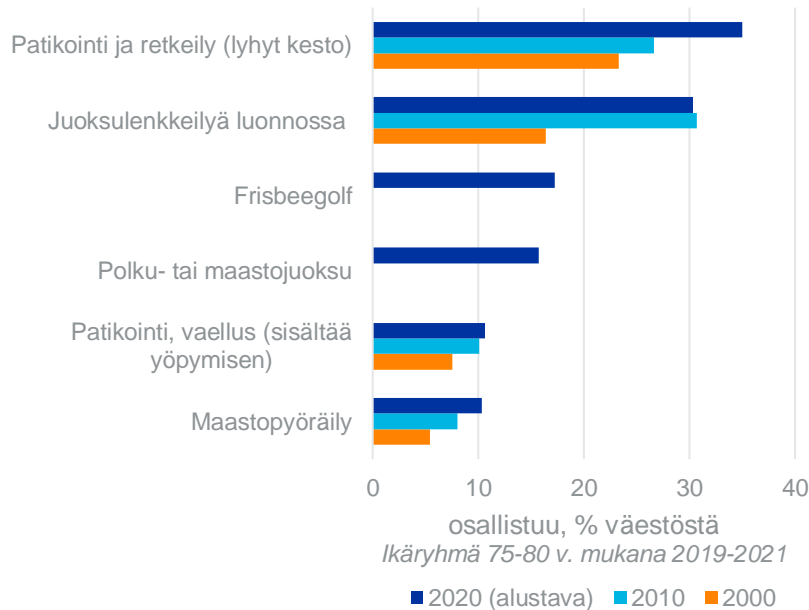


Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI3) Syksyn tiedonkeruu Kierros 28.9. - 26.11.2020.

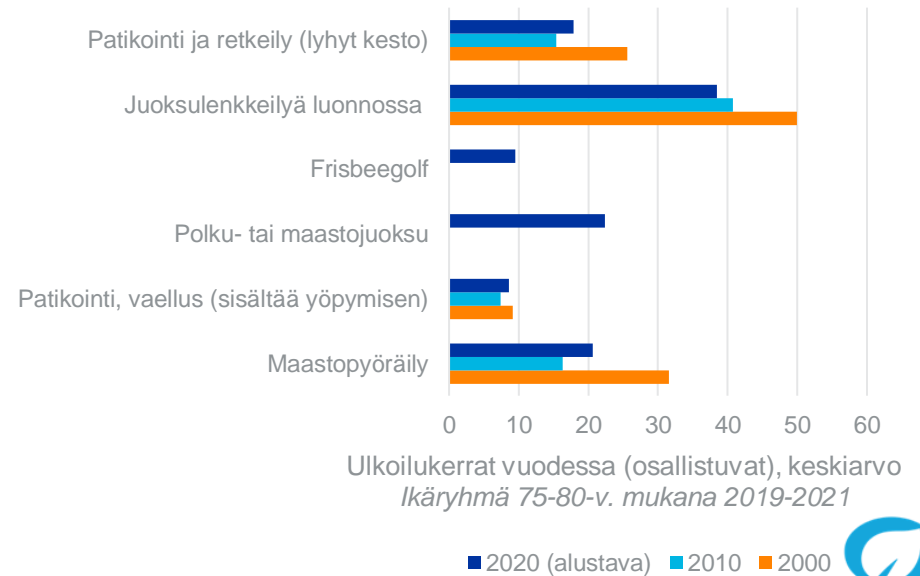
Vastaajia n = 1525.

# Esimerkkejä ulkoiluharrastuksista vuonna 2000, 2010 ja 2020

- Harrastukseen osallistuminen



- Harrastuskerrat



Ulkoilukerrat vuodessa (osallistuvat), keskiarvo  
Ikäryhmä 75-80-v. mukana 2019-2021

■ 2020 (alustava) ■ 2010 ■ 2000

# Riittävätkö kaupunkien viheralueet?

## Liian tiivis kaupunkirakenne johtaa

- käyttöpaineen kasvuun ja kielteisiin ekologisiin ja sosiaaliset vaikutuksiin.
- virkistyskäytön hiilijalanjäljen kasvamiseen
- käytön kasvuun yksityismailla kaupungin ulkopuolella
- luonnosta saatujen terveyshyötyjen vähenemiseen

*Luonnon terveyshyödyt mukaan kaavoituksen vaikutusarviointeihin?*

*Luontoalueiden virkistys- ja terveyshyödyt turvaava hoito?*





KIITOS!