

Terveysmetsä

Miten metsä vaikuttaa?

Luonnolla on monenlaisia terveysvaikutuksia. Mitä enemmän vietät aikaa luonnossa, sitä enemmän saat luonnosta hyvinvointia. Päivittäinen luonnossa liikkuminen tai oleminen edistää terveyttä.

Mikä on terveysmetsä?

Terveysmetsä tarkoittaa luonnon hyödyntämistä osana sairauksien ehkäisyä tai niistä toipumista.

Terveysmetsissä järjestetään ohjattuja retkiä, jotka auttavat saamaan luonnon hyvinvointihyötyjä. Retkioppaalla on luonnontuntemusta ja hän osaa ohjata ihmisiä luonnossa.

Ihmisen omat mieltymykset, metsän tyyppi ja alueen koko vaikuttavat siihen, millainen kokemus luonnossa syntyy.

Terveysmetsien ja retkien suunnittelu perustuu tutkimustietoon hyvinvointia lisäävistä metsäluonnon piirteistä ja elementeistä.

Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia

Kunto kohenee, koska luonnossa liikutaan huomaamatta.

Stressin tunne vähenee ja mieliala piristyy, koska luonto rentouttaa kehoa ja mieltä.

Aistit herkistyvät ja keskittymiskyky palautuu luonnossa nopeammin.

Kehon vastustuskyky vahvistuu, koska luonnosta saadaan vastustuskykyä tukevia mikrobeja.

Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on helpompaa luonnossa kuin sisätiloissa.



Kuvat: Maija Lipponen, Luke

Terveysmetsä on tarkoitettu kaikille

Erityisiä terveysmetsiä voidaan perustaa esimerkiksi sairaaloiden läheisyyteen. Terveysmetsä on tarkoitettu kaikkien ihmisten vapaaseen käyttöön.

Erilaisista sairauksista toipujat ja kuntoutujat voivat hyödyntää terveysmetsää omatoimisesti tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ohjaamina.

Terveysmetsät sopivat hyvin myös koulujen, päiväkotien ja oppilaitosten opetuksen ympäristöiksi.

Millainen luonto tuottaa terveyttä?

Metsän lisäksi terveyttä edistävät vesistöjen rannat, kaupunkien puistot, puutarhat sekä maatilaympäristöt. Aistikokemuksia tuovat luonnon äänet, puhdas ilma ja tuoksut.

Terveyttä edistäviä luontokappaleita ovat kaikki kasvillisuus, maaperä sekä eläimet. Luontokappaleet tuottavat hyvinvointia myös sisätiloissa.

Terveyshyötyjä voi saada muistakin luontoympäristöistä kuin nimetyistä terveysmetsistä.