



SANNA PALOMÄKI

**U**sein kuulee sanottavan, että ikä on mielentila. Sen mukaan ikääntymisessä on ainakin osaltaan kyse siitä, miten suhtaudumme ikään ja elämänvaiheisiin liittyviin muutoksiin. Iän karttuessa liikunnan ja terveellisten elintapojen merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä korostuu. Säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää selvästi toimintakyvynrajoitteiden riskiä, ja vielä iäkkäätkin ihmiset voivat kehittää lihas- ja kestävyyskuntoaan merkittävästi. Itsestään liikkumalla huolehtinut seitsemänkymppinen voi olla jopa paremmassa kunnossa kuin fyysisesti passiivisia ajanviettotapoja suosiva parikymppinen.

Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset tuovat toki haasteita. Keski-ikäisenkään keho ei siedä enää samanlaista rasitusta ja yhtä huoletonna käyttöä kuin aikaisemmin. Palautuminen hidastuu, ja erilaisia vaivoja ilmaantuu helpommin. Iän karttuessa liikunta vaatiiikin aikaisempaa enemmän kehon kuuntelua sekä maltillisempaa ja joustavampaa suhtautumista omiin liikkumistavoitteisiin. Liikuntamuotojen monipuolisuus, yksilöllisten rajoitusten huomioiminen sekä lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoittelun suosiminen ovat keinoja, joilla liikuntaharrastuksen jatkumista voi tukea. Liikunnan mielekkyys ja merkitykset ovat aikuiselle ja ikääntyvälle yhtä tärkeitä kuin nuorellekin. Terveys- ja toimintakyvymotiivien rinnalla tarvitaan myös liikunnasta saatavaa iloa ja virkistystä. Sosiaaliset suhteet, luonnossa liikkuminen, itsensä voittaminen, elämykset ja uuden oppiminen motivoivat monia liikkujia iästä riippumatta.

Tässä lehdessä liikuntaa ja ikääntymistä käsitellään viidessä teema-artikkelissa, jotka lähestyvät aihetta mm. mielen hyvinvoinnin, eläköitymisen, fyysisen aktiivisuuden mittaamisen, hormonaalisten muutosten sekä työkyvyn ja työhyvinvoinnin näkökulmista. Lämpimät kiitokset hyvästä yhteistyöstä kirjoittajille ja teeman vastaavalle toimittajalle, apulaisprofessori **Mikaela Bonsdorffille** Jyväskylän yliopistosta.

Lehden toimituspäällikkö **Leena Nieminen** päättää kunnioitettavan yli 30-vuotisen työuransa Liikuntatieteellisessä Seurassa ja on siirtymässä syyskuussa ansaituille eläkepäiville. Pitkään työrupeamaan on mahtunut useita lehtiä ja julkaisuja, ja matkan varrella Leena on tullut tutuksi monelle liikunta-alan ihmiselle, lehteen kirjoittaneelle tai sitä lukeneelle. Leena tuli LTS:aan keväällä 1988 toimittamaan Scandinavian Journal of Sport Sciences -lehtea ja valmistelemaan kahden uuden lehden perustamista. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports alkoi ilmestyä vuonna 1990. Sen käsikirjoitusten arvioinnista Leena vastasi päätoimittajien **Bengt Saltinin** ja myöhemmin **Henrik Galbon** johdolla. Motion – Sport in Finland -lehtea hän toimitti vuosina 1990–2010. Liikunta & Tiede -lehden vastaavana toimittajana Leena aloitti 1997 ja ehti siis työskennellä tässä tehtävässä yli 20-vuotta.

Olen oppinut tuntemaan Leenan ihmisenä, joka ei ole halunnut pitää itseään erityisesti esillä, mutta lehden sisällön suunnittelua ja toimitustyötä hän on tehnyt vankalla ammattilaisen otteella. Kirjoittajiin Leena on suhtautunut kunnioittavasti ja kärsivällisesti. Hän on usein odottanut käsikirjoitusta muutaman ylimääräisen päivän, eikä ole menettänyt hermojaan silloinkaan, kun joku teksti on jäänyt kokonaan saapumatta. Aina on myös voinut luottaa siihen, että Leena terävöittää tekstin sanomaa ja hioo kömpelöt ilmaukset. Näinä vuosina hän on varmasti myös lukenut liikuntatieteestä enemmän ja laaja-alaisemmin kuin moni muu.

Eläkkeelle siirtymisen myötä ihmisille usein vapautuu enemmän aikaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Toivon, että näin käy myös Leenalle ja hän saa viettää mukavia, aktiivisia eläkepäiviä itselleen mieluisten asioiden ja läheisten ihmisten parissa.

[sanna.h.palomaki@jyu.fi](mailto:sanna.h.palomaki@jyu.fi)

## Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura  
Mannerheimintie 15 b  
00260 Helsinki

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: [toimisto@lts.fi](mailto:toimisto@lts.fi)

internet: [www.lts.fi](http://www.lts.fi)

## Päätoimittajat:

Sanna Palomäki (vast.)  
Jari Kanerva

## Toimituspäällikkö:

Leena Nieminen

## Toimittaja:

Jouko Kokkonen

## Teemaosuuden toimittaja:

Mikaela von Bonsdorff

## Toimituskunta:

Päivi Berg  
Arto Hautala  
Ilkka Heinonen  
Terhi Huovinen  
Mikko Julin  
Markku Ojanen  
Eila Ruuskanen-Himma  
Timo Ståhl

## Kannen kuva:

Antero Aaltonen

## Ulkoasu:

Leijart

## Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry  
Liikunta & Tiede on myös  
Liikunnan ja Terveystiedon  
opettajat ry:n jäsenetulehti.

## Paino:

Forssa Print 2019

## Tilaukset:

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: [toimisto@lts.fi](mailto:toimisto@lts.fi)

Kestotilaus: 40 euroa

Vuositilaus: 42 euroa

*Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä  
kuvituskuviissa esiintyvillä henkilöillä  
ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-  
artikkeleissa käsitelyihin aiheisiin,  
ellei kuviin artikkelissa erityisesti viitata.*