

Olohuoneen osallistujat

Liikkumalla parempaa unta

Uni on hyvinvoinnin tärkeä osa. Lyhytaikainenkin univaje heikentää keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja uusien asioiden oppimista sekä lisää tapaturma-alttiutta. Myös ärtyneisyys kasvaa.

Liian lyhyet tai liian pitkät yöunet lisäävät sairastumisriskiä lihavuuteen, aikuistyyppin diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Unen tarve on ihmiselle kuitenkin hyvin yksilöllinen.

Jokainen meistä voi itse monin tavoin huoltaa untaan. Jos päivässä ei ole riittävästi aktiivisuutta, normaalia väsymisen tunnetta ei välttämättä tule ja illalla unen saanti vaikeutuu. Kun aktiivisuus ja lepo ovat tasapainossa, ihminen voi paremmin.

Rytmitä päivääsi:

-herää joka aamu suurin piirtein samaan aikaan ja mene illalla samaan aikaan nukkumaan

-ruokaile säännöllisesti ja vältä raskaita aterioita

-liiku itsellesi sopivalla tavalla

Säännöllinen liikunta edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Sopiva liikunta oikeaan aikaan pidentää unen kestoa ja parantaa unen laatua. Jos rankan liikunnan jälkeen olosi on pitkään pirteä, älä ajoita rankkaa liikuntaa ennen nukkumaanmenoa. Rauhallinen iltakävely ja venyttely sopivat ilta-aikaankin. Hyvien unien jälkeen mieli on pirteämpi ja olo energisempi, ja siten hyvä uni voi toimia motivaattorina muihinkin elämäntapamuutoksiin.

Tämä rauhallinen taukoarjoite sopii tehtäväksi illallakin.

Taukoarjoite 5



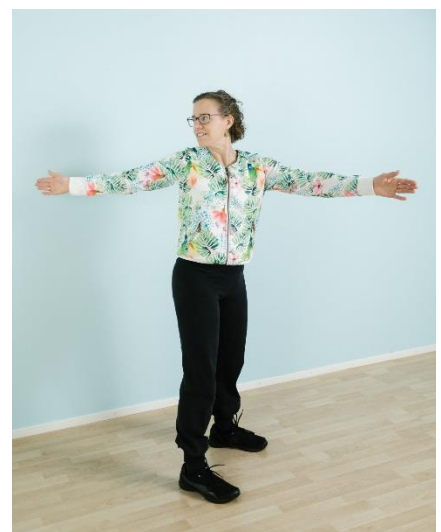
1. Käsien sahausliike

Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa. Nosta kädet eteen ja vie oikeaa kättä taaksepäin kyynärpäätä edellä. Palauta käsi takaisin eteen toisen käden viereen. Tee sama liike vasemmalla kädellä. Pidä hartiat alhaalla. Toista yhteensä 10 -16 kertaa.

2. Käden avaus taakse

Tee sama sahausliike kyynärpäätä edellä kuin edellisessä liikkeessä, mutta jatka liikettä kääntämällä ylävartaloa ja ojentamalla käsi suoraksi taakse. Palauta käsi takaisin eteen sivukautta.

Voit tehdä liikettä oman hengitysrytmin mukaan. Sisäänhengityksellä käden vienti taakse ja uloshengityksen aikana käden palautus takaisin eteen. Toista vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä yhteensä 10-16 kertaa.



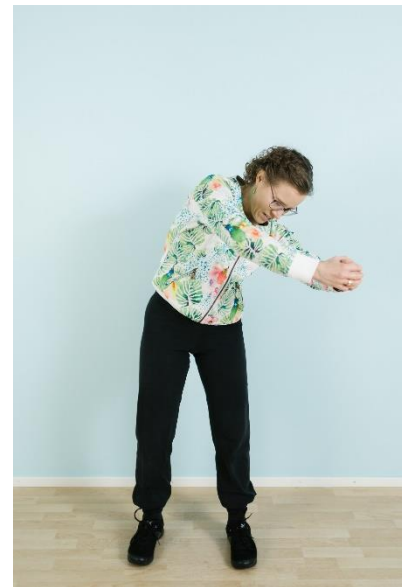


3. Käsien pumppaus etuviistoon

Seiso haara-asennossa ja laita kädet ristiin tai ota ranteista kiinni. Työnnä käsiä oikealle etuviistoon, pyöristä yläselkä ja paina leukaa kohti rintaa. Tunne venytys yläselässä ja palaa takaisin aloitusasentoon. Voit tehdä liikkeen oman hengitysrytmin mukaan: uloshengityksellä käsien työntö eteen ja sisäänhengityksellä paluu alkuasentoon. Tee liikettä vuorotellen oikealle ja vasemmalle yhteensä 10 kertaa.

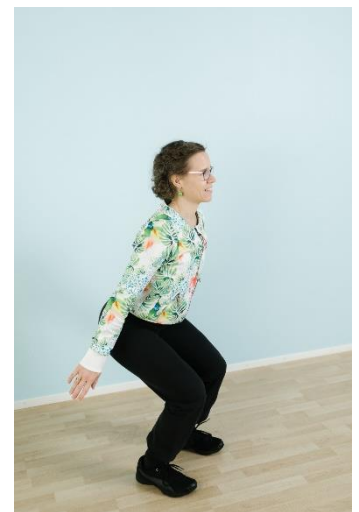
4. Puuron keitto

Seiso leveässä haara-asennossa ja kuvittele, että edessäsi on iso puurokattila, jota sekoitat isolla puurokauhalla. Anna selän myötäillä liikettä pyöristyen ja ojentuen. Voit tehdä tämänkin liikkeen hengityksen rytmiin. Uloshengityksen aikana vie käsiä kauemmaksi kehosta ja pyöristä selkää ja sisäänhengityksen aikana tuo kädet lähemmäksi kehoa ja ojenna selkää suoraksi. Sekoita puuroa ensin myötäpäivään kuusi kertaa ja sitten vastapäivään kuusi kertaa.



5. Kyykky ja käsien pyöräytys

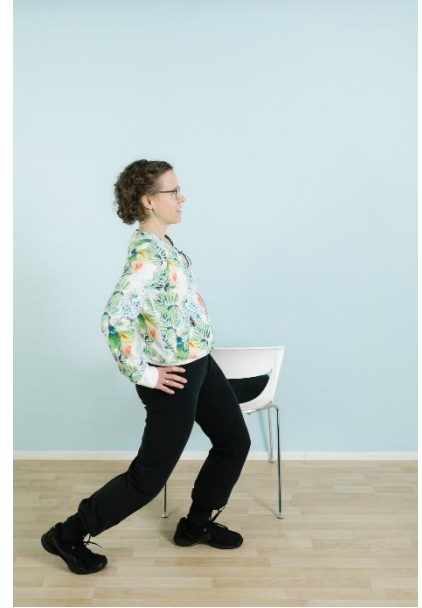
Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa ja kyykkää alas ja nouse ylös. Pyöräytä samalla kädet rennosti etukautta ylös. Samalla kun kyykkäät alas tuo kädet rennosti alas. Toista liikettä rauhallisesti 6- 10 kertaa. Voit tehdä liikettä hengitysrytmin mukaan: sisäänhengityksellä nosta kädet ylös ja veny kattoa kohti ja uloshengityksellä tuo kädet alas ja kyykkää samalla alas.





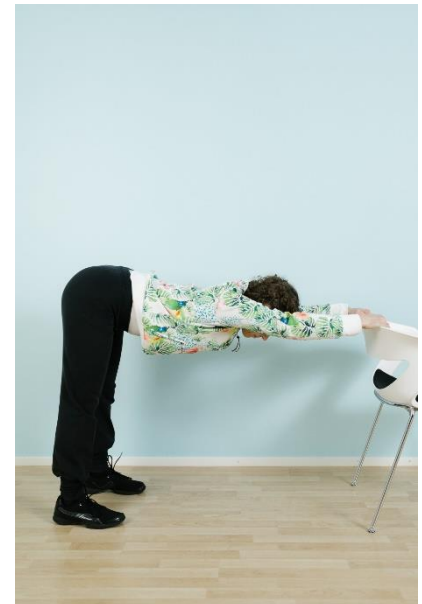
6. Venytys tuolin avulla

Astu vasen jalka eteenpäin ja pidä jalat suorina. Kallista ylävartaloa alas selkä suorana. Voit pitää tukea tuolista tai seinästä. Venytys tuntuu takareidessä. Nouse takaisin pystyasentoon ja koukista molemmat jalat ja työnnä lantiota eteenpäin. Venytys tuntuu takimmaisen jalan lonkankoukistajassa. Tee takareisivenytystä ja lonkankoukistajavenytystä vuorotellen yhteensä 4 kertaa ja vaihda sitten oikea jalka eteen.



7. Yläselän venytys

Seiso tuolin takana ja laita molemmat kädet tuolin selkänojalle. Astu jaloilla taaksepäin ja pidä kädet edelleen tuolin selkänojalla. Pyri saamaan selkä suoraksi ja roiku käsien välissä. Anna yläselän venyä. Nouse rauhallisesti takaisin seisomaan ja toista venytys 2-3 kertaa.



Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Oletko huomannut, miten liikkuminen vaikuttaa yöuniisi? Mitä huomioita olet tehnyt?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin.

Kiitos osallistumisesta!



Mielenterveyden
keskusliitto