

## TERVEHDYS KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYKSELTÄ!

Tämän uutiskirjeen aiheena ovat kosketus ja käsillä tekeminen. Millaisia vaikutuksia niillä on terveyteemme ja hyvinvointiimme?

Alla olevalla videolla esitellään tarkemmin kirjeen sisältö.

### Kosketus hellii aivoja

Kosketus edistää hyvinvointiamme monin tavoin. Parhaiten tunnettu kosketuksen terveysvaikutus on stressin lieveneminen. Kosketus aktivoi kehon tuottamia hyvänolon hormoneja, laskee verenpainetta ja lievittää kipua.

Kosketuksen hyvää tekeviä terveysvaikutuksia voi saada muutakin kautta, kuin toiselta ihmiseltä. Lemmikin silittäminen, pehmoleulun helliminen, hierojalla ja kampaajalla käyminen synnyttävät samoja positiivisia ärsykeitä aivoihin, kuin läheisen ihmisen kosketus.



### Itsehieronta ja rentouttava kehoarjoitus

Tämä seuraava kehoarjoitus rentouttaa ja tuo hyvää oloa omaan kehoon.

1. Asetu mukavaan istuma-asentoon.
2. "Rutistele" kämmenelläsi lempeästi ensin molemmat kädet sormenpäistä olkapäähän asti ja takaisin. Tee tämä sama myös hartioille. Rutistele myös jalat alkaen varpaista (voit tehdä tämän molemmilla käsillä), käy läpi myös kyljet, rintakehä, vatsa, ala-selkä sekä lopuksi hellästi myös niska ja pää.
3. Pysähdy. Hengitä syvään ja kuulostele kehosi tuntemuksia. Onko kehossasi kipeitä kohtia? Tuntuuko jokin alue tukkoiselle tai jännittyneelle?
4. Kokeile tämän jälkeen silittää itseäsi kauttaaltaan. Aloita käsistä. Käy koko keho läpi, jalat, rintakehä, kyljet, vatsa, hartiat, pää, kasvot. Voit tehdä tämän haluamassasi järjestyksessä.
5. Onko kehossasi vielä jokin alue, joka kaipaa huomiota? Laita kätesi sille alueelle ja silittle sitä vielä hetki.
6. Kun hyvälle tuntuu, voit lopettaa silityksen. Voit antaa itsellesi vielä lämpimän halauksen. (Harjoitus muokattu Sinun voima -blogista.)

Kehon lihaksia voi rentouttaa omin voimin, itsehieronnalla. Alla olevalla videolla neuvomme, miten pienellä pallolla voit hieroa esimerkiksi kipeitä jalkapohjia.

### Kosketus osana kommunikointia

Kosketusta käytetään kuntoutuksen ja vuorovaikutuksen apuna. Parhaimmillaan kosketus onkin terapeuttinen väline.

Kosketuksen merkityksen ymmärtäminen säilyy, vaikka muut kommunikaatiotaidot heikkenisivät. Tuntoaisti säilyy ihmisellä paremmin

kuin muut aistit.

Koskettamalla osoitetaan yhteisymmärrystä ja välittämistä. Lyhytkin kosketus on merkityksellinen ihmisen arjessa. Toisaalta on hyvä huomioida, että koskettaminen ja fyysinen kontakti eivät sovi kaikille ihmisille. Kosketuksen lähestymistapa tulee aina olla varovainen ja kunnioittava.



### Käsillä tekeminen

Käsin tekeminen ja luovuus ovat hyväksi mielelle ja aivoille. Jokapäiväiset käsin tehtävät askareet aktivoivat aivojen tunto- ja motorista järjestelmää.

Harrastukset, mielekäs toiminta ja uuden oppiminen tekevät hyvää aivoille.

Käsityöt ovat yksi esimerkki aivojumbppaa tarjoavista harrastuksista. Lisäksi ne auttavat monia rentoutumaan ja tarjoavat virkistystä.



### Käsityöt aktivoivat aivoja

Aivotutkija Minna Huotilainen kertoo Aivot - tärkein pääomasi -ohjelmasarjan yhdessä osassa, miten käsityöt aktivoivat aivoja. Sarjan muutkin osat ovat kuunneltavissa Yle Areenassa, jonka linkki löytyy alta.

[Tästä pääset kuuntelemaan](#)

### Käsityövinkit

Internet on täynnä erilaisia käsityövinkkejä aina neulontaohjeista nikkarointiin. Alta löydät video-ohjeet paperikuusen taitteluun ja havuköynnöksen tekemiseen.

### Taidetta ja kulttuuria

Taide ja kulttuuritoimintakin ovat erinomaista aivojumbppaa. Aktiivinen kulttuuriharrastus on yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemuksiin sekä pitkään ikään. Taide lisää luovuutta ja iloisuutta.

Jyväskylässä löytyy paljon erilaista taide- ja kulttuuritarjontaa. Vieraila esimerkiksi Suomen käsityön museossa Kauppakadulla. Museon on ilmainen sisäänpääsy joka perjantai.



[Tästä museon nettisivuille](#)



## Kansallispuvun historiaa

Suomen käsityön museon yhteydessä toimii Suomen kansallispuvukeskus. Museon nettisivuille voi käydä jakamassa omia kansallispuvumuistoja. Mikäli sinulla olisi tarina kerrottavana, käy jakamassa se museon kokoelmiin klikkaamalla kuvaa tai alla olevaa linkkiä.

[Tästä muistojen keruusivulle](#)



**Keski-Suomen  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

**Keski-Suomen Muistiyhdistys ry**  
Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

**Tukikeskus:**  
muistiluotsi@ksmuisti.fi  
puh. 044 561 4926

**Toimisto:**  
toimisto@ksmuisti.fi  
puh. 044 561 4927

[www.ksmuisti.fi](http://www.ksmuisti.fi)  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)  
Rekisteriseloste  
Peruuta uutiskirje

Powered by Postiviidakko™