

Kuten me kaikki tiedämme, liike on lääke, ja liikunnan merkitys korostuu erityisesti ikääntyneillä. Näin ollen ikäihmisiä kannustetaan liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti ja säännöllisesti. Säännöllinen liikunta ehkäisee monia sairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta, osteoporoosia ja jopa muistisairauksia. Liikunta tukee immuunijärjestelmää ja voi helpottaa kroonisia kipuja, kuten nivelvaivoja ja vähentää lääkkeiden tarvetta.

Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, joka tuntuu omalta ja tuottaa iloa. Liikunta vaikuttaa olennaisesti myös psyykkiseen hyvinvointiimme.

Joroisissa liikunnan harrastamismahdollisuudet ovat todella hyvät, mutta uimahalli meiltä puuttuu. Näin ollen voisiko Joroisten kunta järjestää kerran viikossa ikääntyneille kuljetuksen Varkauden uimahalliin? Julkinen liikenne Joroisten ja Varkauden välillä ei tässä suhteessa toimi optimaalisesti.

Uiminen ja vesijumppa kuormittavat kehoa sopivasti. Se vapauttaa mielihyvähormoneja ja vähentää stressiä. Se on myös hyvin sosiaalista ja antaa ikääntyneelle merkitystä päiviin. Kun keho pysyy virkeänä, arjen haasteet tuntuvat helpommilta. Kun liikunta ylipäättään on osa arkea, vanheneminen tuntuu usein hitaammalta ja elämänlaatu pysyy korkeana.

Tulevaisuus on nuorissa, mutta haluaahan Joroinen olla myös ikääntyneille hyvä kunta asua elämän ehtoopuolella?

Joroisten Demarien valtuustoryhmä

