

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

TIEDOTE

31.10.2016

PORTAISSA ASKELIA TERVEYTEEN

Portaiden käyttäminen hissien sijaan on erinomaista taukoliikuntaa esimerkiksi työpäivän aikana. Ensi viikolla 7.–13. marraskuuta vietetään valtakunnallisia Porraspäiviä. Työyhteisöille suunnatun kampanjan tavoitteena on herätellä pieniin, jokapäiväisiin valintoihin oman terveyden edistämiseksi.

Porraspäiviin on ilmoittautunut jo noin 200 työyhteisöä ympäri Suomen. Kampanjaviikolla näiden työpaikkojen portaiden ja hissien yhteydestä löytyy kannustavia viestejä, joiden avulla innostetaan valitsemaan portaat hissien sijaan. Työyhteisöt saavat tulostaa maksuttomia julisteita ja kannusteita kampanjan verkkosivuilta. Ladattavissa on myös verkkobannereita omille kotisivuille.

Runsas istuminen sekä päivittäisen kevyenkin liikunnan vähäinen määrä kuormittavat terveyttä. Runsaalla istumisella on yhteyksiä muun muassa selkä-, niska- ja hartiaseudun vaivoihin sekä sydän- ja verisuonitauteihin.

Portaiden nousu onkin hyötyliikunnaksi varsin tehokasta ja ylipäättään kaikesta lihasvoiman käytöstä arjessa on hyötyä. On todettu, että arkiliikunnan merkitys päivittäiselle kokonaisenergiankulutukselle on kokonaisuudessaan suurempi kuin vapaa-ajan liikunnan. Porraskävely vastaa teholtaan kevyttä hölkkää ja on hyväksi myös aivoille.

Porraspäiviä on vietetty jo useana syksynä ja kampanja on saanut myönteistä palautetta helposti toteutettavana työyhteisön hyvinvointia edistävänä toimintana. Kampanjaa toteuttaa valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma, jonka tavoitteena on edistää työikäisten liikunnallista elämäntapaa.

Lisätietoja

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen

p. 0500 542 193

jyrki.komulainen@likes.fi

www.porraspaivat.fi

Porraspäiviin ilmoittautuneet työyhteisöt: www.porraspaivat.fi/mukana-porraspaivissa