

KUOPIO

Luonnon hyvinvointivaikutukset hyötykäyttöön

Anne Sahrjo

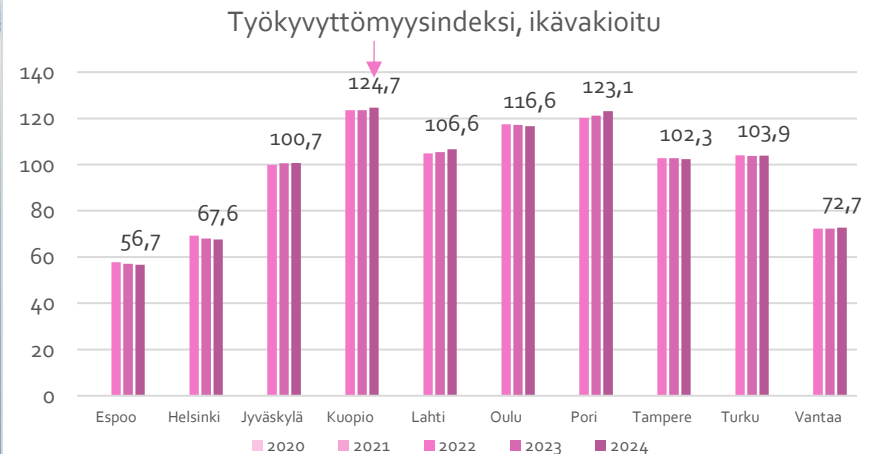
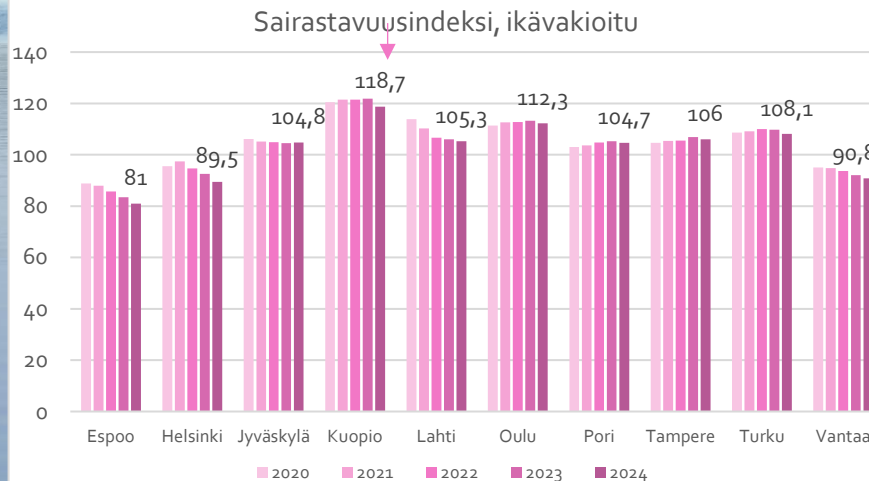
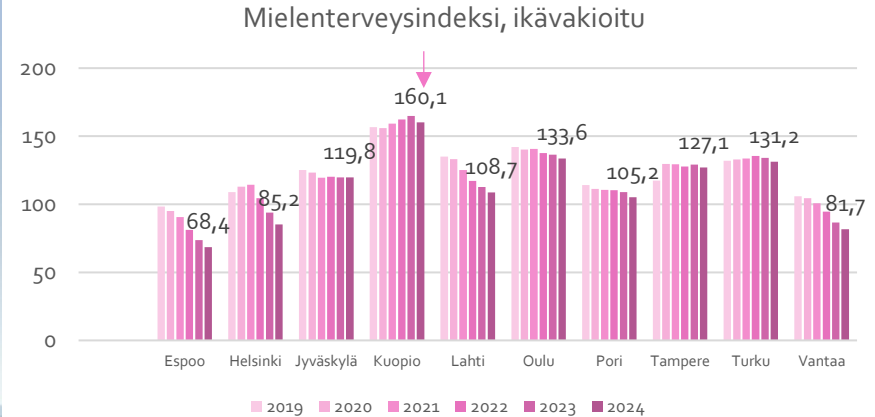
Hyvinvointikoordinaattori

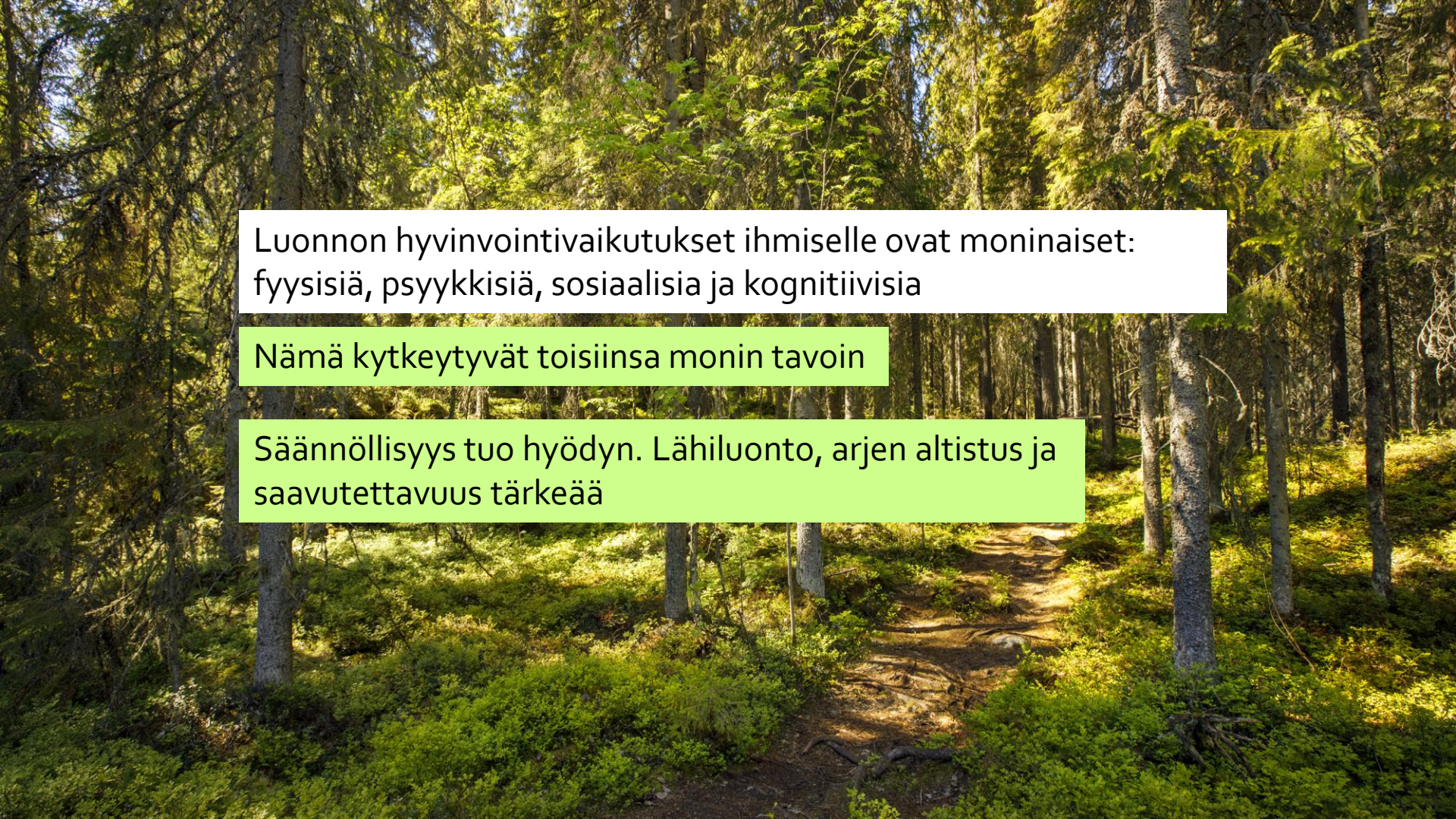
9 / 2026



Kuva: Anne Sahrjo

- Kuopion korkea sairastavuus, mielenterveyden haasteet ja työkyvyttömyys vaativat huomion hyvinvoinnin monipuoliseen edistämiseen.
- Kuopio C10 sairain, työkyvyttömin ja mielenterveysongelmista kärsivin
- Tutkimusnäyttöä luonnon ja etenkin monimuotoisen luonnon hyvinvointivaikutuksista on paljon
 - Luontokontaktit tekijä, johon kaupunki voi vaikuttaa eri tavoin!**





Luonnon hyvinvointivaikutukset ihmiselle ovat moninaiset:
fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia

Nämä kytkeytyvät toisiinsa monin tavoin

Säännöllisyys tuo hyödyn. Lähiluonto, arjen altistus ja
saavutettavuus tärkeää

1. Kuinka lisää luonnon monimuotoisuudelle altistumista?

Luonnon monimuotoisuus tukee ihmisten terveyttä vähentämällä tartuntatautien riskiä sekä vahvistamalla elimistön hyödyllistä mikrobistoa

- Mikrobit keskeisiä: tukevat mm. ruoansulatusta, immuunijärjestelmää ja vastustuskykyä, aivoterveyttä ja mielenterveyttä
- Lisääntyneet immuunijärjestelmän häiriöt kaupunkimaisessa ympäristössä johtuvat mm. erilaisten mikrobien häviämisestä kaupunkiympäristöissä ja luonnonmikrobialtistuksen vähentyessä.
- 2012 todettu nouseva megatrendi; allergioiden ja kroonisten tulehdussairauksien määrän nopea kasvu urbaaneissa ympäristöissä.
- Yksipuolinen alue -> yksipuolinen mikrobisto
 - Huom. myös ruokavaliolla on vaikutusta
- **Terve mikrobiomi (mikrobien kokonaisuus) on monimuotoinen. Kehittymistä tukee monimuotoiselle luonnolle altistuminen.**



Kosketus luontoon on erityisen tärkeää varhaislapsuudessa!

- Monimuotoisen mikrobiympäristön luominen juuri päiväkotikäisille on erityisen tärkeää, sillä lapsilla immuunijärjestelmä on vielä kehitysvaiheessa.
- Esim. tutkimuksessa päiväkotien pihaille tuotu metsäympäristö vaikutti jo kuukaudessa lasten mikrobiomiin ja immuunijärjestelmään myönteisesti.
- Miltä näyttävät luontoaltistuksen näkökulmasta?
 - Vakayksiköiden pihat, esimerkiksi Sinikellon tai Puijonlaakson päiväkodit, isojen puoli / pienten puoli?
 - Koulujen pihat ja lähialueet?
 - Lasten leikkipaikat ja leikkipuistot?
 - Tori ja kaupunkikeskusta, jossa perheet viettävät aikaa?



Kuva: Anne Sahrjo

2. Kuinka mahdollistetaan enemmän luontoliikkumista?

Luontoliikunta edistää ja tukee motoriikkaa, liikkuvuutta ja toimintakykyä. Luonnon läheisyys ja saavutettavuus myös houkuttelee liikkeelle.

- Lähiluonto ja selkeät opasteet/merkit madaltavat kynnystä lähteä luontoon
- Alueiden ja esimerkiksi reittien houkuttelevuus?
- Luonnon läheisyys yhteydessä terveellisempiin elintapoihin (ml. päihteet)
- Luonnossa liikkuen myös minäpystyvyyden kokemukset mahdollistuvat
→ vahvistaa positiivista mielenterveyttä
- Biodiversiteetti ja geodiversiteetti – monimuotoisuutta maastoon
- Jyu: Kestävyysliikunnalla positiivinen vaikutus myös suolistomikrobiston koostumukseen. → Jo kuudessa viikossa tulehduksenaiheuttajamikrobit vähenivät jopa puolella

Hyvinvointisuunnitelma, esim:

*-Kehitetään jo olemassa olevien koulujen ja päiväkotien pihoja liikuntaan kannustavaksi ja edistäväksi.
- Maankäytön suunnittelulla ohjataan vihreään ja siniseen asukkaita aktivoivaan monimuotoisempaan elinympäristöön. Asuinympäristöjä suunnitellessa ja täydennysrakentamisen yhteydessä turvataan asukkaiden pääsy luontoon ja veden äärelle (lähimetsät, viheralueet, puistot, rannat, kävelyreitit*



Opasteet: tiedätkö mistä kohtaa Puijon montusta pääsee upealle luontopolulle joka vie Konttilalle?

3. Luonnossa vietetty aika vahvistaa mielenterveyttä ja kognitiivista hyvinvointia

- **Vaikutus hermostoon ja palautumiseen: stressiä, verenpainetta ja sykettä hillitsevä vaikutus.**
 - Ihminen aistii. Esimerkiksi maisemilla ja äänillä on merkitystä (mm. ihmisen evoluutiotäusta / uhkan havaitseminen, meluärsyke, luontoäänet, tuoksut)
- Suojaa masennukselta, parantaa mielialaa (huom. myös mikrobisto, liikunta osana tätä)
- Positiivinen vaikutus vuorovaikutukseen (oma aika, sosiaalinen kanssakäyminen)
- Metsä kaupunkipuistoa parempi ympäristö stressistä palautumiseen
- Työelämässä: myös virtuaaliset luontotauot/tilat tukevat työstä palautumista, jos luontoon ei pääse.
- Lapsuuden vihreä asuinympäristö pienentää sairastumisen riskiä useisiin psykiatrisiin häiriöihin ja sairauksiin

Kognitiivinen hyvinvointi

- Parantaa tehtäväsuoriutumista, keskittymiskykyä ja tarkkaavuutta.
- **Hyödyksi lasten, nuorten ja aikuisten kanssa toimiessa sekä työelämässä palautumisessa!**

Jo lyhyet luontokokemukset työpäivän aikana tukevat keskittymiskykyä ja työssä jaksamista, ja säännöllisyys vahvistaa niiden positiivisia vaikutuksia. (TTL, LUKE)



Kuopiossa talven ihmemaa hyödynnettävänä

Myös luminen luonto edistää liikkumisen hyötyjä, mielenterveyttä ja palautumista.

- Luminen metsä vähensi selvästi negatiivisia mielialoja (jännittyneisyys, viha, uupumus, sekavuus.)
- Rakennuksia sisältävä vertailuympäristö puolestaan lisäsi negatiivisia tunteita, vähensi positiivisia tunteita, ja heikensi elinvoimaisuuden tunnetta.
- Luminen metsä ei lisännyt energisyyden tai vireyden tunnetta samalla tavalla kuin vihreissä kesäisissä metsissä on aiemmissa tutkimuksissa havaittu.

(The effects of viewing a winter forest landscape with the ground and trees covered in snow on the psychological relaxation of young Finnish adults (PLOS ONE, 2021))

Vielä muutamia lähestymiskulmia luonnon hyvinvointivaikutusten käsittelyyn..

Sininen ympäristö Kuopiossa varsin laaja

- Rantamaisemat ja mielen hyvinvointi
- Liike ja oleilu luonnonvesissä tai niiden äärellä
 - Luonnonvesissä uiminen lisää hyvinvointia enemmän kuin ulkoaltaissa uiminen
 - Avantouinnin positiiviset vaikutukset
 - Rannat ja rantapolut luontoliikunnan paikkana
- Monimuotoisuudelle altistuminen

Ilmastonmuutos ja luontoympäristön merkitys

- Perustarpeet terveistä olosuhteista ja suojasta ravintoon: ravintoa, varjoa, suojaa ja viilennystä kasvillisuudella ja vedellä
- Ympäristöterveydellinen näkökulma (tilat, vedet, mikrobisto, uudet lajit jne)
- One health ajattelu laajentaa näkökulmaa tarkastelemaan kokonaisuutta palasien sijaan
- Lähiluonnon ja sen muutoksen havainnoinnin merkitys ihmiselle elämän eri osa-alueilla

Urbanisoituminen ja valosaaste

- Keinovalo vaikuttaa mm.hormonijärjestelmäämme ja kylläisyyden tunnetta säätelevään leptinihormonin eritykseen.
- Sekoittaa myös eläinten rytmiä ja hyönteisten pölytystä, vaikeuttaen selviytymistä, häiritsee lintujen navigointia ja heikentää yleisesti ekosysteemejä. Vakavimmat haitat ketjuuntuvat kokonaisten ekosysteemien toimintaan.
- Yhdistetty: Univaikeudet, stressi, ylipaino, syöpä

Kuopiolla on jo vahvuuksia, se on ihanan vihreä ja sininen kaupunki.

Pidetään vahvuuksistamme huoli kehittäen ja kehittyen vielä paremmaksi.

- Millaisen kaupungin suunnittelemme, jotta luonto on osa arkea eikä sinne tarvitse vaivalla erikseen lähteä etsimään hyvinvointia?
- Priorisointi, päätökset arjessa ja valinnoissa - Monimuotoinen monipuolinen lähiluonto, osana arkea ja juhlaa, maisemineen
- Arjen ympäristöt, palvelut ja tapahtumat: koulut, päiväkodit, (leikki)puistot, pihat, lähimetsät, polut, luonnonmukaiset ja rakennetut ratkaisut joihin tuodaan luontoa, luonnossa toteutettavat tapahtumat
- Uudet alueet ja pihat, täydennysrakentaminen -> luonnon säilyttämisen ratkaisut, maisemien potentiaali, tasapaino?
- **Luonto houkuttelevana vaihtoehtona meille, matkailijoille ja tuleville sukupolville**
 - "we don't teach just sports to our children, we teach active lifestyle!"

Luonto ympärillämme arjessa: Kumirouhetta vai kunttaa? Nurmea vai metsää? Puistoa vai asfalttia?

Varjoa vai paahdetta? Ranta- ja luontopolkuja? Opasteita ja kannustamista luontoon? Penkkejä ja monipuolisia puistikkoja? Luontomaisemat ja upeat reitit? Houkuttelevuutta ja vetovoimaa?

Entäs jos..

2035 Kuopio tunnetaan Suomessa ja maailmalla luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisestä ja olosuhteiltaan upeana liikkumis-, ulkoilu-, leikki- ja urheilukaupunkina eri ikäisille?

Kuopion hyvinvointisuunnitelma linjaavana dokumenttina. Ks. etenkin kohta Hyvän elämän asuinympäristö [Kuopion Hyvinvointisuunnitelma 2026-2030](#)

Esim.

Luodaan hyvinvointia tukevia, viihtyisiä ja arjen fyysisen aktiivisuuteen kannustavia viheralueet ja vesistöt huomioivia arkiympäristöjä

Edistetään ja turvataan iäkkäiden, lasten ja nuorten elinympäristöjen, kuten puistojen, katujen, päiväkotien ja koulujen pihojen luonnon monimuotoisuus.

Hyödynnetään päiväkotien, koulujen ja nuorisotilojen lähiympäristöä ja luontoa osana toimintaa monipuolisesti. Esim. aineen opetus luonnossa, metsätunnit, kaupunkipuistoalueiden hyödyntäminen, metsäretket, liikuntatunnit.

Tutustu ja syvenny esimerkiksi näiden kautta lähteisiin:

- **Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä** Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2021;137(20):2135-41
- **Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua** Lääkärikirja Duodecim 28.08.2023
- **Ihon normaalimikrobisto ja mikrobiomi** Lääkärikirja Duodecim 05.11.2025
- **Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys** Luonnonvarakeskus, 2024
- **Terveyttä, hyvinvointia ja kustannussäästöjä luonnosta** Sitra, 2024
- **Monimuotoisen luonnon mikrobiomin vaikutus terveyteen** Oulun yliopisto Luk-tutkielma 790351A:6, 2023
- [UKK instituutti](#)
- [Luonnon terveyshyödyt - Terveyttä luonnosta](#)
- [Publications – BlueHealth](#)
- <https://bluehealth2020.eu/publications/nature-contact-health-risk-behaviours/>
- <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>
- [Lotan jatkuva sairastelu ei johtunutkaan päiväkodin aloituksesta – lasten suolistosairaudet yleistyvät hurjaa vauhtia](#) | Akuutti | Yle
- [Suolistobakteerit ovat yhteydessä aivojen hyvinvointiin – Asiantuntijat: "Näin tuunaat mikrobistoasi aivoille suotuisaksi"](#) | Akuutti | Yle *"Varmaa on, että jos asut koko ikäsi kaupungissa ilman mitään luontokontakteja, mikrobiston moninaisuus kärsii ja köyhtyy, selittää Pentti Huovinen."*
- Johan Eklöf Maailma ilman pimeää. Kuinka valosaaste uhkaa luonnon tasapainoa. 2022



Ylitetään itsemme ja jatketaan yhdessä! Kiitos!

Anne Sahrio

Hyvinvointikoordinaattori

Wellbeing Coordinator

Kuopion kaupunki / Sivistystoimiala / Yhteisöpalvelut
City of Kuopio / Community Services

Suokatu 42, 70110 Kuopio
044 718 2506, anne.sahrio@kuopio.fi
[LinkedIn](#)



Kuva: Anne Sahrio