

Luonnon aineettomista arvoista hyvinvointia

Sanna Vinblad, agrologi, projektipäällikkö, Teollisuuden ja luonnonvarojen osaamisala, Lapin ammattikorkeakoulu

Monissa tutkimuksissa on löytynyt vahvaa näyttöä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luontoympäristöjen on todettu edistävän liikkumista, liikuntasuoritus luontoympäristössä koetaan kevyemmäksi, kuin sisällä toteutettuna. Säännöllinen liikunta säilyttää toimintakykyä, vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuontitauteihin, verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen sekä osteoporoosiin. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös painonhallintaan ja mielialaan. Luonnossa liikkuminen vapaan leikin aikana kehittää lasten fyysistä kuntoa tehokkaammin kuin muu liikunta.

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen on luonnonvarojen älykästä käyttöä

Todettuja hyvinvointivaikutuksia luonnossa liikkumisesta ja olemista ovat muun muassa verenpaineen ja sykkeen aleneminen sekä lihasjännityksen vähentyminen. Stressihormonin eli kortisolien tuotanto vähentyy ja valkosolujen tuotanto lisääntyy, jonka kautta vahvistuskyky paranee. Kosketus luontoon parantaa ihmisen mikrobitasapainoa, joka vahvistaa puolustuskykyä ja vähentää mm. allergiaherkkyyttä. Emeritusprofessori Tari Haahtelan mukaan ”ilmiössä ei ole kyse vain allergioista, vaan todennäköisesti se liittyy myös muihin nykyajan vitsauksiin, kuten suolistosairauksiin, diabetekseen, neurologisiin häiriöihin, ylipainoon ja jopa depressioon. Niiden kaikkien taustalla on immuunihäiriöitä” (Leppänen, M. 2014).

Tutkimusten kautta on selvinnyt myös maaperän bakteerin (*Mycobacterium vaccae*) lisäävän serotoniinin tuotantoa ja siten kohottavan mielialaa. Metsien ns. VOC-yhdisteet (volatile organic compound) taas puolestaan alentavat verenpainetta.

Luonnon vaikutukset välittyvät erityisesti haju-, näkö- ja kuuloaistin avulla. Esimerkiksi tutkimuksissa sairaalan potilaiden toipumisen todettiin olevan nopeampaa, jos heillä oli mahdollisuus nähdä luontoa ikkunoista. Myös luonnon äänet voivat vaikuttaa rauhoittavasti,

ne alentavat kokemaamme stressiä ja verenpainetta sekä auttavat ihmisiä rentoutumaan. Vaikka luonto saakin meidät valppaiksi, aktiivisiksi ja tarkkaavaisiksi, se myös aktivoi parasympaattisen hermoston ja lisää levollisuutta.

Luonnon myönteiset vaikutukset hyvinvointiin, ryhmäytymiseen ja opetus- ja kasvatustyöhön ovat merkittävät. Luonnossa oleminen tukee kognitiivisten taitojen kehittymistä ja oppimista kuten ongelmanratkaisu- ja keskittymiskykyä.

Luonnonvarojen kokonaisvaltainen hyödyntäminen

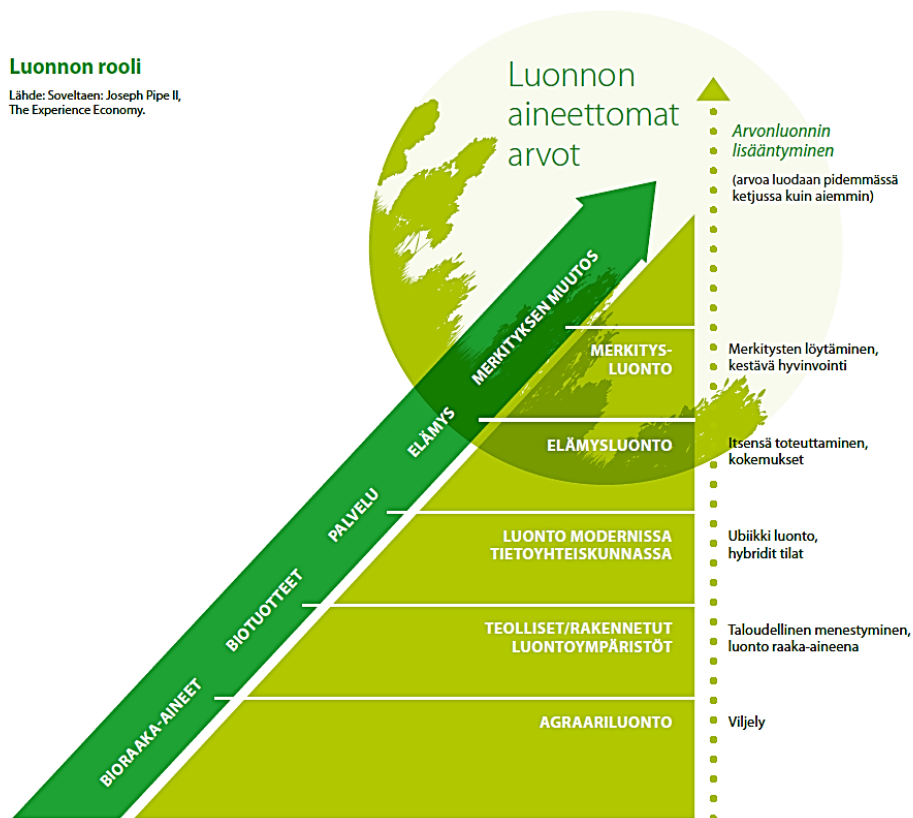
Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää laaja-alaisesti myös palveluissa. Poikkitieteellistä ja monialaista toimintaa voidaan harjoittaa niin matkailun, kasvatuksen, kuin sosiaali- ja terveysalojen palveluissa tai niiden yhteistoimintana. Luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia sovelletaan myös rakennustekniikan alalla ja kemian- ja kosmetiikan teollisuudessa. Palveluiden mahdollistamiseksi tarvitaan teknologiaa, vuorovaikutus- ja viestintätaitoja sekä erityisosaamista ja ohjauskeinojen tuntemista. Luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntävissä palveluissa ovat taustalla luontoympäristöt, -olosuhteet ja luonnonraaka-aineet. Näiden osalta erityisesti huomiota on kiinnitettävä hyvinvoivaan ja monimuotoiseen luontoon.

Ekosysteemipalveluita eli luonnosta saatavia aineettomia ja aineellisia hyötyjä pidetään osin itsestäänselvyyksinä. Ne ovat usein ilmaisia ja yleisen nautintaoikeuden piirissä. Niiden arvostus ilmaistaan useammin julkisessa keskustelussa tai poliittisissa päätöksissä kuin markkinoilla. Monelle aineelliselle ekosysteemituotteelle, kuten puulle, on olemassa hyvinkin toimivat markkinat, kun taas aineettomien hyödykkeiden markkinat toimivat vielä heikosti. Luonnon arvoa voitaisiin lisätä hyödyntämällä biomassan jalostuksen lisäksi enemmän myös luonnon kulttuurillisia ja informatiivisia arvoja ja niistä saatavia hyötyjä. Näiden markkinoiden luomiseksi ekosysteemitomintoja on pyritty tuotteistamaan eri tavoin. Uusia toimialoja joilla ekosysteemipalveluja voitaisiin hyödyntää vielä enemmän, ovat mm. lääketieteellisyys ja palveluliiketoiminta. Ympäristön kauneuteen, puhtauteen, hiljaisuuteen, terveysvaikutuksiin ja muihin vastaaviin lähtökohtiin perustuvilla palveluilla on kasvava kysyntä. Ekosysteemipalveluiden ja niiden tuottamien hyvinvointivaikutusten huomiointi myös

kaupunkirakentamisessa ja arjen ympäristöissä tarjoavat suuria mahdollisuuksia yksilön ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edistäjänä nyt ja tulevaisuudessa.

Hyvinvoinnin lisääntymisen arvo on konkreettista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan osalta. Sen lisäksi siinä on nähtävissä merkittävää taloudellista arvoa. Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisen taloudelliset vaikutukset näkyvät muun muassa sosiaali- ja terveysten pienentymisessä, palveluyrittäjyyden kasvussa ja tonttien arvostuksessa. Luonnon hyvinvointivaikutusten huomioinnilla on mahdollista saavuttaa kansantaloudellisia vaikutuksia

Kaikkia arvon ulottuvuuksia ei ole vielä osattu hyödyntää. Luonnon hyvinvointivaikutusten tuotteistamisessa piileekin merkittävää liiketoimintapotentiaalia ja mahdollisuuksia uusille palveluinnovaatioille. Luonnon taloudellisen arvostuksen, tuotteistuksen, koulutuksen ja tutkimuksen kehittämiseen kannattaa panostaa.



Kuva 1 Luonnolla on roolinsa liiketoiminnassa (Luonnonlukutaito 2013)

Erilaisten intressien yhteensovittaminen, luonnonvarojen kestävä hyödyntäminen, jalostuksen edistäminen sekä alaa palvelevan toiminnan kehittäminen on luonnonvarojen älykästä käyttöä. Näillä toimilla varmistetaan myös ekosysteemipalveluiden säilyvyyttä ja edesautetaan ihmisten hyvinvointia.

Lapin AMKissa edistetään luonnonvarojen älykästä käyttöä osana organisaation strategiaa. Strategian painoalan kärjiksi on valittu kiertotalouden ja kaivosteollisuuden lisäksi Green Care eli luontolähtöinen hyvinvointitoiminta. Green Care toiminnan edistämällä pyritään luonnon hyvinvointivaikutusten monipuoliseen hyödyntämiseen. Green Caren strateginen toimeenpanosuunnitelma kattaa osaamisen, uusien innovaatioiden ja menetelmien kehittämistä sekä palvelutoiminnan edistämistä.

Lähteet

Leppänen, M. 2014. Allergiatutkijan neuvo: kävely metsässä parantaa vastustuskykyä. Helsingin Sanomat 16.6.2014. (<http://www.hs.fi/ihmiset/a1402804095298>)

Särkkä S, Konttinen L. & Sjöstedt T. (toim.) 2013. Luonnon lukutaito - Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra, Helsinki (www.sitra.fi)

Talent Vectia 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Sitra, Helsinki (www.sitra.fi).

Vasara, P, Rouhiainen, J, Lehtinen, H, Saarentaus, A & Salmenkivi, K. 2013. Luonnon hyödyntämisen uudet tavat. Pöyry Consultin Oy

Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 210. Metsähallitus.

Asiasanat: Green Care; ekosysteemipalvelut; luonnonvarat