

## KULTTUURI RIKASTUTTAA ARKEA

Kulttuurin harrastaminen tekee hyvää päästä varpaisiin. Esimerkiksi taidenäyttelyssä vierailu tai taulun maalaaminen antavat aisteille monipuolista ärsykettä ja ruokkivat luovuutta ja mielikuvitusta. Soittimen soittaminen taas aktivoi samanaikaisesti useita eri ajattelutoimintoja, kuten keskittymistä, oppimista ja muistia. Tämä kaikki rakentaa aivoille ”puskuria” ottaa vastaan normaaleja ikääntymismuutoksia ja vastustaa esimerkiksi muistisairauksien kehittymistä.

Moneen kulttuuriharrastukseen liittyy liikkumista paikasta toiseen, ja askelia kertyy kuin huomaamatta. Esimerkiksi kirjastossa tulee kirjan kansia tutkiskellessa tehtyä samalla liikkuvuusharjoittelua. Myös tanssiminen on itse asiassa liikkumista parhaimmillaan, sillä se kehittää yhtä aikaa yleiskuntoa, sydämen, verisuonten ja hengityselimistön toimintaa ja tuki- ja liikuntaelinten yhteistyötä, kuten ryhtiä ja tasapainoa.

Kulttuuriharrastukset myös rentouttavat ja lisäävät tutkitusti elämään tyytyväisyyttä, eloisuutta ja ilon tunteita. Ihmiselämään kuuluu myös laaja kirjo muita tunteita, kuten surua, kaipuuta tai pettymystä, joiden purkaminen esimerkiksi kirjoittamisen tai kuvataiteen kautta voi olla puhdistava ja mielen hyvinvointia hellivä kokemus. Henkisten kipukohtien lisäksi kulttuuriharrastukset, kuten musiikki, lievittävät tutkimusten mukaan myös fyysistä kipua ja toimivat lääketieteellisen hoidon tukena esimerkiksi kuntoutuksessa.

Kulttuurilla on taito yhdistää ihmisiä ja lisätä ihmisten välistä vuorovaikutusta. Ajatusten vaihtaminen esimerkiksi elokuvan tai teatteriesityksen jälkeen kehittää keskustelutaitoja, yhteinen kirjapiiri tai musisointi puolestaan hiovat yhteistyövalmiuksia. Lukeminen taas laajentaa sanavarastoa ja kehittää ymmärrystä muita ihmisiä kohtaan. Kuorossa laulaminen lisää hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyden lisäksi erityisen tehokkaasti ihmisten välisen yhteenkuuluvuuden, luottamuksen ja onnellisuuden tunteita.

Kulttuuriharrastukset antavat elämälle merkitystä ja sisältöä ja kehittävät valmiuksia käsitellä ja ylittää erilaisia eteen tulevia haasteita. Kulttuurin avulla voi oppia uutta itsestä ja toisista ja löytää uusia ystäviä.

Lähteitä:

- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. [What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?](#) A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Rosenlöf, A.-M. 2020. [Kulttuurista hyvinvointia – Mitä tiedämme tutkimuksen valossa? Poimintoja WHO:n kulttuurihyvinvointiraportista.](#)
- Aholainen, M. ym. 2021. Miten taide vaikuttaa? [Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen.](#) Lääkärilehti 9/2021 76, 564–568.
- Laitinen, L. 2017. [Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua.](#) Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, Tampere.