

Vihreä asuinympäristö

Tämän suosituksen tarkoitus on tuoda päättäjille tiivistettyä tietoa viheralueiden määrien ja saavutettavuuden vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen.

Viherympäristöjen vaikutukset

Ympäristöpsykologisen tutkimusnäytön mukaan viherympäristöt paitsi edistävät terveyttä, myös suojaavat terveyden riskitekijöiltä.

Asuinympäristöjen luontoelementtien suurempi määrä on yhteydessä:

- parempaan koettuun terveyteen ja toimintakykyyn ¹
- vähäisempään sairastavuuteen ²
- lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ³
- syntyvien lasten suurempaan painoon ³
- alhaisempaan sydäntautien riskiin ikääntyneillä ⁴
- vähäisempään kokonaiskuolleisuuteen ^{3,5}
- parempaan mielenterveyteen ⁵

Luontoympäristöille altistumisen on lisäksi todettu:

- laskevan verenpainetta ^{7,8}
- laskevan "stressihormoni" kortisolin pitoisuuksia ⁹
- lisäävän rauhoittavan, palauttavan parasympaattisen hermoston aktivaatiota ^{10,11}
- lievittävän henkistä uupumusta ja koettua stressiä ¹²
- parantavan mielialaa ¹³
- lievittävän psyykkistä jännittyneisyyttä, suuttumusta, väsymystä ¹⁴
- parantavan tarkkaavaisuutta ^{15,16}
- lisäävän elinvoimaisuuden kokemusta ¹⁵
- tukevan työhyvinvointia ^{17,18}
- lisäävän positiivisia tunteita ¹⁹

Viheraltistuksen määrä

Vuonna 2019 julkaistussa tutkimuksessa havaittiin, että vähintään 120 minuuttia luonnossa viikoittain oli yhteydessä parempaan koettuun terveyteen ja hyvinvointiin ²⁰. Sillä, minkälaisessa luontoympäristössä (esim. vesistön äärellä, metsässä, puistossa) tai miten monella eri kerralla ajan luonnossa vietti, ei näyttänyt olevan vaikutusta myönteisiin tuloksiin.

Myös suomalaistutkimuksen mukaan kaupunkilaisten saaman viheraltistuksen määrällä on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ¹⁹. Vaikutus on selvä, kun lähiviheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa (tilastollisesti merkitsevä, kun yli 10 t/kk) tai kun kaupungin

Eko- ja ympäristöpsykologian ammatillinen työryhmä

ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2–3 kertaa kuukaudessa. Kielteiset tuntemukset vähenevät vasta, kun viheraltistusta on yli kuusi käyntiä kuukaudessa kaupungin ulkopuolisilla luontoalueilla. Kaupungissa asuvat kaipaavat enemmän luontoa: helsinkiläisistä ja tamperelaisista 77 % kaipasi enemmän rauhaa, hiljaisuutta ja metsäntuntua¹⁹.

Viheralueen läheisyys

Ulkoiluun soveltuvia viheralueita tulisi olla riittävän lähellä, jotta niitä käytetään aktiivisesti. Jos alueesta on 60 % viheraluetta ja etäisyys alle 500 m, 30–35 % väestöstä ulkoilee vähintään 3 kertaa viikossa. Lähivirkistyskertojen määrä vähenee merkitsevästi, kun etäisyys kasvaa ja viheralueen koko pienenee²¹.

Jos alueella on suuri viheralueprosentti, on myös hyvin todennäköistä, että matka ulkoilualueelle on lyhyt. Tämä toteutuu varsinkin, jos viheraluepinta-ala on hajautettu ainakin osittain kortteli- ja kaupunginosatasolla, eikä ole vain yhtenä isona alueena. Isojakin viheralueita tarvitaan, mutta ne ovat tyypillisesti laajemman asutusalueen yhteisiä^{21a}.

Kävelymatkan päässä oleva viheralue vaikuttaa pitkäikäisyyttä edistävästi²².

Suositus

Ympäristöpsykologisten tutkimusten näyttö viherympäristöjen terveysvaikutuksista on vakuuttavaa. Kansanterveyden näkökulmasta olisi vastuutonta olla ottamatta huomioon ympäristöpsykologian kattavaa tutkimustietoa myös kaupunkisuunnittelussa. Tämä on syytä ottaa huomioon kunnallisessa ja valtiollisessa päätöksenteossa nykyistä painavammin.

Ulkoiluun soveltuvia viheralueita tulisi olla riittävän paljon ja riittävän lähellä, jotta niitä käytetään aktiivisesti. Viheralueiden etäisyys asuintaloista tulisi olla enintään kävelymatkan (eli 300 metrin) päässä. Lisäksi viheralueisiin olisi syytä kuulua laajempia alueita, joissa on mahdollista kokea kaivattua hiljaisuutta, rauhaa ja metsäntuntua.

Lähteet

1. conse R.A. Verheij, J. Maas; P.P. Groenewegen (2006): Urban-Rural Health Differences and the Availability of Green Space .European Urban and Regional Studies, Vol. 15, No. 4, 307-316 (2008)
DOI: 10.1177/0969776408095107
2. Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G. & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living

- environment. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63(12), p. 967.
doi:10.1136/jech.2008.079038
3. Rojas-Rueda, D., Nieuwenhuijsen, M. J., Gascon, M., Perez-Leon, D. & Mudu, P. (2019). Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *The Lancet. Planetary health*, 3(11), pp. e469-e477.
doi:10.1016/S2542-5196(19)30215-3
4. Wang, K., Lombard, J., Rundek, T., Dong, C., Gutierrez, C. M., Byrne, M. M., ... Brown, S. C. (2019). Relationship of Neighborhood Greenness to Heart Disease in 249 405 US Medicare Beneficiaries. *Journal of the American Heart Association*, 8(6), p. e010258. doi:10.1161/JAHA.118.010258
5. Fong, K., Hart, J. & James, P. (2018). A Review of Epidemiologic Studies on Greenness and Health: Updated Literature Through 2017. *Current Environmental Health Reports*, 5(1), pp. 77-87. doi:10.1007/s40572-018-0179-y
6. Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B. & Svenning, J. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(11), p. 5188. doi:10.1073/pnas.1807504116
7. Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., ... Suzuki, S. (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): A systematic review and meta-analysis.(Report). *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), . doi:10.1186/s12906-017-1912-z
8. Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B. -J., Tyrvaäinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2013). Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements.(Report). *Landscape and Urban Planning*, 113, p. 90.
9. Roe, J. J., Thompson, C. W., Aspinall, P. A., Brewer, M. J., Duff, E. I., Miller, D., ... Clow, A. (2013). Green space and stress: Evidence from cortisol measures in deprived urban communities. *International journal of environmental research and public health*, 10(9), p. 4086. doi:10.3390/ijerph10094086
10. Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B. J., Li, Q., Song, C., & Miyazaki, Y. (2014). Influence of forest therapy on cardiovascular relaxation in young adults. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 69(2), 104-110.
11. Kobayashi, H., Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2015). Analysis of individual variations in autonomic responses to urban and forest environments. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
12. Tyrvaäinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of environmental psychology*, 38(C), pp. 1-9.
doi:10.1016/j.jenvp.2013.12.005
13. Schultz P. & Tabanico, J.J. (2007). Self, identity, and the natural environment: Exploring implicit connections with nature. *Journal of Applied Social Psychology* 37(6) :1219-1247.
14. Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest

- bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, 18–26.
15. Pasanen, T., Johnson, K., Lee, K. & Korpela, K. (2018). Can Nature Walks With Psychological Tasks Improve Mood, Self-Reported Restoration, and Sustained Attention? Results From Two Experimental Field Studies. *Frontiers in psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.02057
 16. Lee, K. E., Williams, K. J., Sargent, L. D., Williams, N. S. & Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, 42, p. 182.
 17. Dravigne, A., Waliczek, T., Lineberger, R. & Zajicek, J. (2008). Effect of Live Plants and Window Views of Green Spaces on Employee Perceptions of Job Satisfaction. *HortScience: a publication of the American Society for Horticultural Science*, 43(1), pp. 183–187. doi:10.21273/HORTSCI.43.1.183
 18. Sianoja, M., Syrek, C. J., De Bloom, J., Korpela, K. & Kinnunen, U. (2018). Enhancing Daily Well-Being at Work Through Lunchtime Park Walks and Relaxation Exercises: Recovery Experiences as Mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), pp. 428–442. doi:10.1037/ocp0000083
 19. Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007): Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.
 20. White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific reports*, 9(1), pp. 1–11. doi:10.1038/s41598-019-44097-3
 21. Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnies, S. & Koskela, T. (2007). Access to green areas and the frequency of visits – A case study in Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6, 235–247.
 - 21a. Tutkija Tuija Sieväsen kommentointia edellä mainitusta tutkimuksesta.
 22. Nakamura K. et, Watanabe, M. 2002. Urban residential environment and senior citizens. *J. of Epidemiology and Community Health* vol 56, pp. 913–918.