

Sensomoottori-VIREÄ - ikääntyvän väestönosan vireyttä ja muistia ylläpitävää harjoittelua

Sensomoottori VIREÄ-harjoittelu kehittää ja parantaa ikääntyvän väestön kykyä selviytyä itsenäisesti ja antaa toivoa jopa muistiongelmiin.

Oletteko kiinnostunut oppimaan ikääntyvän väestönosan vireyttä ja muistia ylläpitävää Vireä-harjoittelua?

Järjestämme yhden työpäivän kestävän VIREÄ koulutuksen 20.4.2026 Järvenpäässä

Nyt sinulla on mahdollisuus opiskella VIREÄ-harjoittelun prosesseja.

Järjestämme huhtikuussa yhden työpäivän kestävän VIREÄ-harjoittelun perusteiden koulutuksen.

Aika: ma. 20.4.2026 klo 9 - 18

Paikka: Hotelli Sointu Järvenpää

Hinta: 300,00€

Ilmoittautumiset sähköpostilla sensomoottori@gmail.com

Ilmoittautumisen mielellään ennen 6.4.2026

Lisätietoja Veli Laurinsalo p. 040 7011 524

Sähköposti: sensomoottori@gmail.com

Japanilainen NCGG on japanilainen geriatrian sairaala ja tutkimuslaitos, missä on vuosien ajan kehitetty ikääntymisen haittoja lieventäviä harjoituksia. Hirohito Schimadan johtaman tutkimusryhmän kehittämä laajavaikutteinen Cocnicide harjoittelu on fyysinen ja kognitiivista kykyä ylläpitävä harjoituskokonaisuus mikä on perustana uudessa Sensomoottori-VIREÄ harjoittelussa.

Sensomoottori-VIREÄ harjoittelu ylläpitää motoriikkaa, vireyttä ja henkistä virkeyttä, kehittää fyysistä voimaa ja tasapainoa samalla kun harjoittelu aktivoi voimakkaasti muistiaivoalueen hermorakenteita. Schimadan tutkimuksissa on havaittu, että tämä fyysis-kognitiivinen harjoittelu on pysäyttänyt jopa varhaisen alzheimerintaudin etenemisen, missä esimerkiksi sairaudelle tyypillinen muistiaivoalueiden kutistuminen on pysähtynyt ja jopa volyymiltaan kasvanut. Shimadan tutkimuksista on tiedean julkaisuissa julkaistu useita artikkeleita, missä tämä positiivinen kehitys on esitetty.



Suomalainen asiantuntijaryhmä vieraili Japanissa 2018 NCGG:n vieraana minkä jälkeen julkaisimme Sensomoottori VIREÄ-harjoittelukokonaisuuden, mikä hyödyntää mm. NCGG:n harjoitusmallia.

Taustaa:

Japanilainen ikäihmisille tarkoitettu harjoittelu pysäyttää muistin heikentymisen ja hidastaa tutkimuksen mukaan jopa alzheimerin taudin etenemistä

Uusi lähestymistapa antaa toivoa muistiongelmiiin. NCGG on suuri japanilainen geriatrian tutkimuslaitos, missä on vuosien ajan kehitetty ikääntymisen haittoja lieventäviä harjoituksia. Hirohito Shimadan johtaman tutkimusryhmän kehittämä laajavaikutteinen Cocnicide-harjoittelu on harjoituskokonaisuus mikä kehittää fyysistä voimaa ja tasapainoa samalla kun harjoittelu aktivoi voimakkaasti muistialueiden hermorakenteita. Shimadan tutkimuksissa on havaittu, että tämä harjoittelu on hidastanut ja jopa pysäyttänyt varhaisen alzheimerintaudin etenemisen, missä sairaudelle tyypillinen muistiaivoalueiden kutistuminen on pysähtynyt ja jopa volyymiltaan kasvanut. Shimadan tutkimuksista on julkaistu useita artikkeleita, missä tämä positiivinen kehitys on esitetty. (viitteet tutkimuksiin)



Shimadan tutkimusryhmässä Cocnocide –harjoitteluryhmän alzheimerin taudin varhaisen muodon eteneminen pysähtyi kun verrokkiryhmässä sairaus eteni vakavampaan muotoon. Tämä on merkittävä havainto, sillä mikään lääkehoito yrityksistä huolimatta ei tähän ole vielä pystynyt. Nyt Shimadan tutkimushanke on hyvien tutkimustulosten saattamana laajentunut jo väestötasoiseen tutkimusvaiheeseen.

Suomalainen terapeuttien asiantuntijaryhmä vieraili 2018 Japanissa NCGG:n vieraana ja julkaisemme nyt sensomoottori VIREÄ-harjoittelukokonaisuuden, joka perustuu laajalti juuri NCGG:n harjoitusmalliin.

Tavoitteena muistin ja motoriikan parantaminen

Ohjelma kehittää motoriikkaa ja tasapainon hallintaa, eli on sellaisenaan jo monelle hyvin tarpeellinen, mutta tutkimuksen mukaan Cocnocide-harjoittelu pystyy myös ylläpitämään ja jopa parantamaan muistitoimintoja.

Muistisairauksien esiaste voidaan havaita jo vuosia ennen varsinaisen muistisairauden vakavamman vaiheen puhkeamista, milloin tämän ohjelman hyöty on suurin ja Japanissa on todettu varhaisen muistisairauden etenemisen jopa pysähtyneen. Itse asiassa muistin heikentymine voi alkaa jo keski-ikäisenä, milloin juuri tämän tapainen interventio on tehokkaimmillaan.

Sensomoottori-VIREÄ prosessiin kuuluu huolellinen esihaastattelu yksilöllisen tilanteen selvittämiseksi ja suunnittelemme yksilöllisen tavoitteen sekä keinovalikoiman tavoitteeseen pääsemiseksi. Sen jälkeen osallistutaan viikoittain ryhmäharjoitteluun ja lisäksi on omatoiminen lisäharjoittelu.

Verkkosivut: <https://www.sensomoottori.com>

Lisätietoja Veli Laurinsalo p. 040 7011 524
Sähköposti: sensomoottori@gmail.com