



Uudenmaan liitto
Nylands förbund

Virkistyskäyttö ja metsien terveysvaikutukset

Uudenmaan kunnat omistavat yhteensä kymmeniä tuhansia hehtaareita metsää. Kuntien omistamat metsät ovat monella tavalla arvokkaita, ja metsien käytölle on monenlaisia tavoitteita. Niissä virkistytään, vaalitaan monimuotoisuutta, kasvatetaan puuraaka-ainetta ja ylläpidetään hiilensidontaa. Uudenmaan liitto tuottaa kunnille tietoa metsänkäytön tavoitteista ja niiden yhteensovittamisesta. Tässä esitteessä perehdytään virkistyskäyttöön ja metsien terveysvaikutuksiin.

Metsät ovat monille suomalaisille tyyppillinen paikka virkistäytyä. Jokamiehen-oikeuksien ansiosta metsissä saa liikkua varsin vapaasti. Virkistysmetsät ja ulkoilukäytössä olevat monikäyttömetsät tarjoavat iloa ja terveyshyötyä ihmisille. Metsien virkistyskäytöllä tarkoitetaan metsissä tapahtuvaa harrastamista ja oleskelua, kuten kävelyä, pyöräilyä, marjastusta, sienestystä tai luonnon tarkkailua. Virkistyskäyttö painottuu asuinalueiden läheisiin metsiin, kuntien virkistysalueille ja muille retkeilyalueille.

Metsät ovat merkittävä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lähde. Metsissä liikkumisella ja oleilulla on tutkitusti terveysvaikutuksia, mutta jo pelkkä metsämaiseman näkeminen lisää hyvinvointia. Virkistysalueiden ylläpitoa voikin pitää kunnan tarjoamana terveyspalveluna. Ihmisten saamien hyötyjen lisäksi lähimetsät ja virkistysalueet ovat elinympäristöjä monille kasvi- ja eläinlajeille. Muiden hyötyjen lisäksi virkistysmetsät voivat olla paikallisesti merkittäviä hiilinieluja ja -varastoja.



Lähimetsät saavat liikkumaan

Ulkoilun määrä on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana, ja tuoreimman tutkimuksen mukaan vuonna 2020 suomalaiset ulkoilivat keskimäärin 3,5 kertaa viikossa. Noin 85 prosenttia ulkoilukerroista tehdään enintään kymmenen kilometrin päähän kotoa ja noin 30 prosenttia aivan lähiluonnossa enintään 300 metrin päässä kotoa. Suomalaista aikuisväestöä koskevien tutkimusten mukaan ulkoilualueen läheisyys lisää terveyttä edistäviä käyntejä luonnossa. [Luonnon virkistyskäytön valtakunnallisen inventoinnin](#) mukaan lähes 60 prosenttia alle vuorokauden mittaisista ulkoilukerroista kohdistui kuntien maille, kuten virkistysalueille.

Suomessa lähimetsiin on kohtuullisen helppo päästä jopa kaupungeissa. Rakennusmaan pula aiheuttaa kuitenkin tiivistämisspaineita ja lähimetsien arvon tunnistaminen on tärkeää niiden säilymisen takaamiseksi.

Virkistyskäyttö rasittaa lähimetsiä

Virkistyskäyttö voi valitettavasti rasittaa luontoa. Se voi häiritä eläimiä ja liiallinen metsien ulkoilukäyttö kuluttaa kasvillisuutta. Tämä aiheuttaa myös alueen virkistysarvon vähenemistä, kun ympäröivä luonto ei ole enää entisensä.

Metsän kulumiseen vaikuttaa virkistyskäytön määrä. Ulkoilupaine on voimakkain siellä, missä on paljon ihmisiä. Metsien reuna-alueet kuluvat usein ensimmäisenä. Liikkumista metsien herkemmissä osissa voi hillitä suunnittelemalla polkuverkosto niiden ulkopuolelle ja ohjeistamalla. Kulumisen kannalta metsän kasvupaikkatyypeissä on eroja. Kallioisten metsien kasvillisuus kuluu varsin herkästi ja palautuu heikosti. Rehevämpiä kasvupaikkojen kasvillisuus on myös herkkää, mutta palautuminen nopeampaa.

Ulkoiluun tarkoitettuja alueita on oltava riittävästi asukkaiden määrään nähden. Ulkoilijoiden tulee myös itse olla vastuullisia ja noudattaa ohjeita, jotta virkistyskäyttö ei uhkaa ekologista kestävyyttä. Virkistysalueiden riittävä määrä takaa myös ihmisille aidosti virkistäviä hetkiä, kun on mahdollisuus kokea luonnon rauhaa.

Mitä virkistävältä lähimetsältä toivotaan?

Kyselytutkimusten mukaan ulkoilijat arvostavat virkistysmetsien saavutettavuutta ja valmiita reittejä. Virkistysalueilta toivotaan myös mahdollisuuksia monipuoliseen luonnossa liikkumiseen. Kauniit maisemat ja mahdollisuudet aitoihin luontoelämyksiin tekevät alueista vetovoimaisia. Esteettiset elämykset ja luonnon kauneus ovat tärkeitä virkistyskäytön motiiveja. Tutkimusten mukaan metsän elvyttävyyteen vaikuttavat myös metsien varttunut ikä ja jotkin luonnontilaisen metsän piirteet, kuten lahoppuut. Oma rauha ja hiljaisuus metsässä koetaan myös tärkeäksi.



Metsä edistää terveyttä monella tavalla

Metsien ja luonnon terveyttä edistävät vaikutukset on tunnistettu useissa tuoreissa tutkimuksissa. Luonnossa vietetyllä ajalla on havaittu yhteys stressistä palautumiseen ja luontoliikunta lisää fyysistä terveyttä. Metsien määrällä on tunnistettu olevan yhteys asuinalueiden eri väestöryhmien välisten



terveyserojen pienentymiseen. Lähiluonnolla on siis jopa tasa-arvoistava vaikutus. Tutkimuksissa on myös havaittu, että käynnit luonnossa vähentävät kielteisiä tunteita sekä parantavat unenlaatua.

Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että maaseutumaisen, luonnonläheisen ympäristön runsas mikrobialtistus suojaa autoimmuunisairauksilta ja allergioilta. Tuoreessa tutkimuksessa, jossa metsänpohjaa tuotiin kaupungissa olevalle leikki-paikalle, lasten elimistön mikrobisto monipuolistui ja immuunijärjestelmän säätely parani. Olemassa olevan lähiluonnon säilyttäminen lienee kuitenkin monessa kunnassa ensisijainen keino terveyttä edistävän luontokosketuksen mahdollistamiseksi kuntalaisille.



Virkistysmetsät tarjoavat hyvän mahdollisuuden luonnon monimuotoisuuden vaalimiseen

Virkistysmetsät tarjoavat elinympäristöjä monille lajeille. Luonnon monimuotoisuutta edistäviä piirteitä, kuten monilajista puustoa ja lahoppuuta, on mahdollista lisätä virkistyskäytössä olevissa metsissä. Monimuotoisuuden lisääminen ja virkistysarvojen kehittäminen voivat olla toisiaan tukevia tavoitteita.

Metsien erityispiirteiden tunnistaminen on oleellista niin ulkoilu-arvojen kuin monimuotoisuuden edistämisessä. Virkistysmetsien hoitoa suunniteltaessa tulisi miettiä millaisista elinympäristöistä alueella on pulaa ja olisiko kyseisellä alueella mahdollisuuksia sellaisen kehittämiseen. Mahdollisuuksien mukaan on toivottavaa huomioida myös ekologisten yhteyksien ylläpito ja parantaminen.



Virkistysmetsän hoidon tavoitteiksi myös pitkän aikavälin hyötyjä

Virkistysmetsien hoidon tavoitteena on usein kehittää metsiä maisemiltaan viihtyisiksi ja turvallisiksi ulkoilualueiksi. Yksi keskeinen tavoite on myös terveyttä edistävien liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen. Virkistysmetsissä, kuten muissakin metsissä, on nykyään huomioitava ilmastonmuutokseen sopeutuminen, jotta metsämaisema säilyy myös tulevaisuudessa. Useat metsien ilmastokestävyyttä parantavat piirteet, kuten sekametsäisyys, ovat myös virkistysarvoja tukevia. Kunnalle voi olla hyödyllistä osallistaa kuntalaisia virkistysmetsien hoidon suunnitteluun, jotta toiveet ja toteutus kohtaavat parhaiten.

Virkistysmetsien hoitotavoitteet on määritettävä aluekohtaisesti. Mitä enemmän ulkoilulla ja virkistyksellä on merkitystä, sitä pienipiirteisempää hoito usein on. Metsämaiseman yksipuolistumista pyritään hoidolla välttämään. Talousmetsissäkin on kuitenkin mahdollista ylläpitää piirteitä, jotka tekevät niistä houkuttelevampia virkistyskäytön kannalta. Virkistysarvojen säilymisen kannalta metsän uudistaminen on haasteellisin toimenpide. Luontainen uudistus tai jatkuvapeitteinen kasvatus voivat olla hyviä vaihtoehtoja virkistyskäytössä oleville alueille, jos menetelmät sopivat kasvupaikalle.

Kunnissa kannattaa pohtia, minkälaisia virkistyskäytöstä saatavia hyötyjä voitaisiin arvottaa ja miten. Useimmissa tilanteissa on tosiasia, että virkistyskäytön painottaminen vähentää puiden myynnistä saatavaa tuloa. Vastapainona virkistysmetsät kuitenkin tuottavat monenlaisia markkinattomia hyötyjä. Osa niistä on kokemuksellisia, kuten metsäpoluilla kävely, lasten leikit ja maisemien ihailu. Luonnossa virkistyminen voi puolestaan vähentää terveydenhuollon kustannuksia pitkällä aikavälillä. Kun kustannuksia ja saatuja hyötyjä punnitaan, on tärkeää tiedostaa monipuoliset lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutukset.



Aiheeseen liittyviä linkkejä:

[Ulkoilumetsät -kirja](#) (Tapio, toim. Leena Hamberg ja Aku Korhonen)

[Tapio: Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli kunnille](#)

[Luonnonvarakeskus: Luonnon virkistyskäyttö 2020](#)

[Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia](#)

[Uudenmaan virkistysalueyhdistyksen kohteita](#)

[Luonnonvarakeskus: Terveysmetsä-blogi](#)

Esite on osa Uudenmaan liiton käynnistämän Kuntametsien kestävä monikäyttö -projektin tuottamaa tietopakettien ja työpajojen sarjaa. Virkistyskäyttö ja metsän terveysvaikutukset ovat osa kokonaisuutta, jossa käsitellään luonnon monimuotoisuuden edistämistä, ilmastonmuutoksen hillintää ja siihen sopeutumista, virkistyskäyttöä sekä puuntuotantoa. Tavoitteena on lisätä tietoa siitä, minkälaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia kunnilla on metsäomaisuuden hoitoon.

Yhteystiedot

Projektiasiantuntija Maria Sirviö

maria.sirvio@uudenmaanliitto.fi
+358 40 612 7909

Uudenmaan liitto

Puhelin: 09 4767 411

Sähköposti: toimisto@uudenmaanliitto.fi

Verkkosivut: www.uudenmaanliitto.fi

Postiosoite: Esterinportti 2 B, 00240 Helsinki

© Uudenmaan liitto 9/2022

Kuvat: Maria Sirviö, Tuula Palaste, Anni Levonen