



# Äntligen en vinter som förr om åren!

Många kanske upplever tillvaron som ovanligt händelselös och enformig just nu. Men även denna årstid har sin charm och bjuder på sådant som kan förgylla tillvaron, pandemin till trots, ifall vi väljer att hitta även små glädjeämnen i vardagen vintertid. Alla som tycker om att utöva olika

aktiviteter och sporter denna årstid jublar antagligen över snön och köldgraderna utomhus som gör att många vinteraktiviteter är möjliga att utöva denna vinter.

Att se till att dagligen få motion och frisk luft är sällan fel för någon. Typen av motion ska man naturligtvis anpassa efter egen rörelseförmåga, kondition och intresse – huvudsaken är att man går ut och rör på sig enligt egen kondition och ork. På de flesta orter finns nu också många skidspår – längre och kortare och mer och mindre krävande – att välja mellan. Sitter man till stor del under hela sin arbetsdag eller utför många monotona arbetsrörelser är skidåkning en utmärkt motionsform för hela kroppen. Och genom att utsätta sig för lite kyla då och då lär till och med kroppens fettförbränning öka!

Diabetiker behöver hålla koll på sitt blodsocker. Under ett motionspass är det därför bra att ha med sig ett litet mellanmål i form av snabba kolhydrater ifall blodsockret skulle sjunka och bli lågt. Då ett barn insjuknar i diabetes och föräldrarna kanske blir tvungna att stiga upp flera gånger nattetid för att mäta barnets blodsocker, blir det tungt i längden. I sådana fall är det guld värt med en hypohund som håller koll och larmar föräldrarna om barnets blodsocker sjunker alltför lågt, eller stiger alltför högt andra gånger.

Familjen Blomqvist på Vessö i Borgå har en hund som ständigt följer och håller koll på dottern Nillas blodsocker. Hur det praktiskt går till kan du läsa om i det här numret, som har hälsa och fritid som tema. Utöver det kan du även läsa om käkmassage och vilken positiv inverkan sådan massage kunnat ha på hälsan, vilka negativa effekter snus enligt forskning har för hälsan och hur Lilian Young, med egen erfarenhet av mental ohälsa och panikångest nu hjälper andra unga som mår dåligt via kriscentret Valo.

Inomhusklättring har blivit en populär motionsform i klättringscentret Grottan i Borgå. Allt fler tilltalas av denna motionsform som passar hela familjen.

Är din pensionering nära är det till exempel bra att gå med i en diskussionsgrupp där man talar om hur man tar tillvara tiden på bästa sätt i denna nya fas av livet.

Trevlig läsning!

**Rosita Holtlund**

*redaktör*