

MIKKO JAUHO

## Terveys on työ- miehen ainut pääoma

**Työ, lepo ja liikunta suomalaisessa terveysvalistuksessa 1800- ja 1900-luvun vaihteessa**

**Terveysvalistus oli osa terveydenhoidon yhteiskunnallistumista 1800- ja 1900-luvun vaihteessa. Työ, lepo ja liikunta olivat terveysohjeiden vakioiteemoja. Niiden käsitelystä tulevat eri tavoin esiin terveydenhoitoppien historialliset kerrostumat, joita ovat jo antiikista periytyvä dietetiikka, 1800-luvulla kehittynyt fysiologia sekä viimeisimpänä tartuntatautien leviämiseen keskittynyt bakteriologia.**

*”Elämä on liikuntaa. Liikunta synnyttää voimaa. Voima on terveyttä.”<sup>1</sup>*

■ 1800-luvun jälkipuolisko oli Suomessa terveydenhuollon kehityksen, sosiaalilääketieteen nousun sekä terveydenhoidon yhteiskunnallistumisen aikaa. Taustalla vaikuttivat aatteellis-poliittinen kansakunta-ajattelu ja väestön hallintaan tähtäävät hankkeet, jotka saivat uuden ilmeen orastavan ”työväenseikan” myötä. Teollistuminen, kaupungistuminen ja yhteiskunnan yleinen liikennällisyys jalostivat sivistyneistön kansakuntaprojektista nousevat pyrkimykset kansan sivistämiseksi ja kasvattamiseksi saksalaistyyppiseksi sosiaalipoliittiseksi reformiajatteluksi. Toisaalta piirilääkärilaitoksen hallinnollinen terveysvalvonta, ongelmaryhmien kontrolli sekä kulkutautiepidemioiden vastustaminen saivat rinnalleen toimenpiteitä, jotka tähtäsivät (kaupunki)ympäristön puhtaanapitoon, työväestön ammatti- ja elinolojen turvaamiseen sekä kansan kuntoisuuden kokonaisvaltaiseen kehittämiseen.<sup>2</sup>

Uudistustoiminnan kärjessä olivat reformistisesti suuntautuneet lääkärit, jotka halusivat kehittää ammatillisia toimintaedellytyksiään ja julkisia terveydenhuoltoinstituutioita.

Lääkäreiden aktiivisuus ei rajoittunut sairauksien hoitoon, vaan mukana oli myös niiden ennaltaehkäisyyn tähtääviä pyrintöjä. Kunnianhimoisimmillaan tämä tarkoitti kansalaisten terveystapojen uudistamista, ja koko kansan mobilisoimista terveydenhoidon projektiin. Nämä hankkeet osallistuivat merkittävällä tavalla nykyaikaisen terveyskansalaisen muodostamiseen.<sup>3</sup>

Valistustoiminta oli yksi suosittu tapa vaikuttaa kansalaisiin. 1800- ja 1900-luvun vaihteessa ilmestyi lukematon määrä julkaisuja, jotka kertoivat uusimpaan lääketieteen perustuvia totuuksia eri tautien olemuksesta, niiden parannuskeinoista sekä tavoista hoitaa omaa terveyttä. Kysymys oli sivistyneistöön kuuluvien lääkäreiden (lukutaitoiselle) (työ)kansalle suuntaamista neuvoista, jotka kantoivat mukanaan tiettyä arvomaailmaa. Terveyden säilyttämisen kerrottiin vaativan ahkeruutta työssä, säännöllisiä elintapoja ja rauhallista perhe-elämää, joiden katsottiin samalla ratkaisevan kysymyksen työväen sosiaalisesta ja poliittisesta asemasta.<sup>4</sup>

Tarkastelen tässä artikkelissa lääkäreiden julkaiseman terveysvalistuksen välittämiä käsityksiä henkilökohtaisesta terveydenhoidosta. Keskityn terveysohjeiden oppihistorialliseen taustaan ja konkreettiseen sisältöön työn, levon ja liikunnan osalta. Ohjeiden syntykontekstia ja erilaisia vaikutusyhteyksiä sivutaan ainoastaan artikkelin johdannossa.

1. Konrad Relander: 'Työn siunaus', *Suomen Terveydenhoitolehti* 1892, 33. (Tästä eteenpäin STHL.)

2. Esim. Antti Karisto (1981) *Sosiaalilääketiede ja yhteiskunta. Katsaus suomalaiseen terveyden sosiaalisia eroja koskevaan tutkimustoimintaan autonomian ajalta 1930-luvulle*, Helsingin yliopiston sosiaalipoliittikan laitoksen tutkimuksia 3/1981, Helsinki.

3. Terveyskansalaisen käsitteestä ks. Ilpo Helén ja Mikko Jauho (2003) 'Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka', teoksessa Ilpo Helén & Mikko Jauho (toim.) *Kansalaisuus ja kansanterveys*, Helsinki: Gaudeamus, 7–32. Kansalaistamisen terveysvalistuksen tavoitteena on tuonut esiin myös Anssi Halmesvirta (1995a) 'Kansallisen vastustuskyvyn puolesta: Konrad ReijoWaara ja degeneraation idea 1880–1918', *Historiallinen Arkiosto* 105, Helsinki: SHS, 15.

4. Yleiskuvan tarjoaa esim. Anssi Halmesvirta (1998) *Vaivojensa vangit. Kansa kysyi, lääkärit vastasivat – historiallinen vuoropuhelu 1889–1916*. Jyväskylä: Atena.

Avain henkilökohtaisen terveydenhoidon oppien tarkasteluun on niiden kerrostuneisuuden ymmärtäminen. Terveysvalistajien maailma koostui useista rinnakkaisista aineksista, jotka olivat peräisin eri historiallisilta aikakausilta. Nämä ainekset voi jakaa kolmeen ryhmään: (1) aina antiikin dieteetikasta polveutuva jako henkilökohtaisen terveydenhoidon osa-alueisiin, joka siirtyi uushippokratismien perinnön mukana 1800-luvulle; (2) 1600-luvulta lähtien kehittyneet luonnontieteelliset opit, etunenässä fysiologia, joka muodosti lääketieteellisen tutkimuksen perustan 1800-luvun jälkipuoliskolla; (3) spesifien taudinaiheuttajien eristämisen myötä läpimurron 1800-luvun viimeisinä vuosikymmeninä tehnyt bakteriologia, joka nosti tartuntatautien vastustamisen terveydenhoidon ytimeen.<sup>5</sup>

Artikkelin aineisto koostuu kirjoituksista, jotka ilmestyivät *Terveydenhoitolehti*-nimisessä (vuoteen 1895 *Suomen Terveydenhoitolehti*) terveystalustajien julkaisussa ajanjaksolla 1890–1934. Lehteä julkaisi Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, joka sai alkunsa vuonna 1881 suomenkielisten lääketieteen kandidaattien yhteenliittymänä. Seuran varhaisia tavoitteita oli edistää suomen kielen asemaa lääketieteessä sekä harjoittaa kansanvalistusta.<sup>6</sup> Jälkimmäistä tehtävää varten perustettiin vuonna 1889 *Terveydenhoitolehti*. Se jakoi lääkäreiden auktorisoimia yleis-tajuisia terveydenhoito-ohjeita sekä antoi neuvoja yksinkertaiseen sairaanhoitoon.<sup>7</sup>

Terveydenhoitolehden kirjoittajat olivat pääasiassa lääkäreitä. Tärkein heistä oli Konrad Relander (1853–1936, vuodesta 1907 ReijoWaara), joka toimi lehden päätoimittajana vuosina 1889–95 ja 1905–18. Tänä aikana suuri osa lehden kirjoituksista oli peräisin Relanderin kynästä, minkä vuoksi artikkelin aineistossa korostuu hänen äänensä.<sup>8</sup>

Terveydenhoitolehti oli suosittu heti ilmestymisestään lähtien. Ensimmäisenä julkaisuvuotena 1889 sen levikki oli 7 050 kappaletta, mitä ajan oloissa voi pitää erittäin suurena. Tästä levikki kuitenkin laski tasaisesti aina vuoteen 1904 asti, jolloin se oli enää reilut tuhat kappaletta. Seuraavana vuonna Konrad Relander tuli takaisin päätoimittajaksi, mikä käänsi levikin jälleen

nousuun siten, että se vuonna 1910 ylitti jälleen seitsemän tuhannen rajan.<sup>9</sup>

Lehden kohderyhmästä on vaikea saada selkeää kuvaa. Se tavoitteli ns. tavallista rahvasta, jonka tapoihin terveystalustajat halusivat muutosta. Lehden ensimmäisessä numerossa julkaistun tilausesitteen mukaan sen ”tarkoituksena on terveys-opillisten tietojen levittäminen kansamme kaikkiin kerroksiin”, minkä vuoksi se halusi ”asettua niin hyvin kuin voi maassamme vallitsevien omituisten olosuhteiden kannalle ja saada kirjoituksensa sellaisiksi, että rahvaskin niitä tajuaa”.<sup>10</sup> Toisaalta lehden alkuvaiheissa sen sivuilla saatettiin esittää varsin kärkeviä käsityksiä tuon rahvaan tilasta. Kansaa pidettiin takapajuisena ja haluttomana omaksumaan järkipäisen terveydenhoidon periaatteita. Tämän perusteella kirjoitusten kohderyhmänä vaikuttaisivat olleen pikem-

5. Käsitys henkilökohtaisen terveydenhoidon oppien kerrostumista on peräisin Philipp Sarasinilta (2001) *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914*, Frankfurt: Suhrkamp. Hän ei kuitenkaan käsittele bakteriologiaa.

6. Esko Koivusalo (1981) ’Kieli vedenjakajana’, teoksessa *Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 1881–1981*, Helsinki: Duodecim, 65–109.

7. Niilo Pesonen (1981) ’Duodecim-seura terveydenhoitoaateen levittäjänä’, teoksessa *Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 1881–1981*, Helsinki: Duodecim, 114–116. Anneli Rajaniemi (1988) *Suomen terveydenhuoltoalan lehdistö ja Terveydenhoitolehti – Kotilääkäri 1889–1989: sata vuotta suomalaista terveystalustusta*, julkaisematon pro gradu -työ, Helsinki: Helsingin yliopisto.

8. Relander/ReijoWaara oli monipuolinen kansanterveysvaikuttaja, joka valistustyön lisäksi toimi mm. *Duodecim*-lehden ensimmäisenä päätoimittajana 1885–1891, Kymin tehtaan lääkärinä 1885–1887, useiden alueiden piirilääkärinä (Haapavesi 1887–1892, Oulu 1892–1904 ja Helsinki 1904–1926) sekä porvarissäädyn edustajana vuosien 1897, 1899, 1900 valtiopäivillä, joilla hän osallistui terveydenhuollon lainsäädännön kehittämiseen. Relanderista ks. Antti Karisto & Eero Lahelma (1992) ’Konrad ReijoWaara – kansanterveys-työn tulisielu ja tutkija’, teoksessa Konr. Relander (1992) (1892) *Terveyshoitollisia tutkimuksia Haapajärven piirilääkäripöytäkirjassa I*, Helsinki: Duodecim, v–xvi. Anssi Halmesvirta (1995a).

9. Levikkitiedot ovat peräisin *Duodecim*-lehdessä julkaistuista seuran vuosikertomuksista. Aikakauslehdistön levikkilykkönen 1800-luvun lopulla oli *Kyläkirjaston kuvalehti*, jonka levikki ylitti vuoden 1890 vaiheilla 20 000 kappaletta. Pirkko Leino-Kaukiainen (1992) ’Monipuolistuva aikakauslehdistö’, teoksessa Päiviö Tommila ym. (toim.) *Suomen lehdistön historia X*, Kuopio: Kustannuskiila, 127.

10. STHL 1889, 16.

minkin alempi (maaseutu)sivistyneistö ja muut valistuneemmat kansanosat.

Olen käynyt läpi lehden jokaisen vuosikymmenen viisi ensimmäistä vuosikertaa välillä 1890–1934. Lehdestä on poimittu tekstit, joiden aiheena otsikon perusteella on työ, lepo tai liikunta. Lisäksi huomiota on kiinnitetty sellaisiin kirjoituksiin, jotka käsittelevät terveydenhoidon periaatteita yleensä. Myös niissä on usein mukana mainitut aiheet. Esillä on myös joukko muita käsitteitä, jotka liittyvät samaan tematiikkaan, kuten joutilaisuus ja kiire, laiskuus ja ahkeruus sekä väsymys. Lähestyn työtä, lepoa ja liikuntaa terveyden hoidon näkökulmasta, en sairauksien parantamisen yhteydessä. Niinpä sellaiset teemat kuin työhoito (hermo)sairauksien hoidossa, lepääminen sairaana tai sairavuoteen järjestäminen sekä lääkäintävoimistelu jäävät lähemmän tarkastelun ulkopuolelle.

## Henkilökohtaisen terveydenhoidon kerrostumat

Anssi Halmesvirta on pitänyt degeneraation aatetta terveysvalistuksen keskeisenä sisällönä 1800- ja 1900-luvun vaihteessa.<sup>11</sup> On totta, että Terveydenhoitolehden sivuilla esiintyy toistuvasti ajatus ”ihmissuvun huononemisesta” tai ”väestöaineksen rappeutumisesta”. Sen tehtävä oli nähdäkseni ennen kaikkea motivoida päättäjiä tukemaan terveydenhoitoa ja kannustaa yksittäisiä kansalaisia hoitamaan omaa terveyttään. Terveysoppien *sisällön* kannalta degeneraatioteoriaa merkittävämpiä ovat mielestäni kolme muuta opillista juurta.<sup>12</sup>

Terveysohjeiden perustan muodosti ensinnäkin klassisen dietetiikan pitkä perinne, jonka ytimessä olivat ns. kuusi ei-luonnollista tekijää (*sex res non naturales*). Ne viittasivat ihmisen itsensä vallassa oleviin asioihin, joiden avulla hän saattoi säädellä hyvinvointiaan. Näitä olivat ilma ja ympäristö, liikunta ja lepo, ruoka ja juoma, nukkuminen ja valveillaolo, aineenvaihdunta sekä tunteet tai ”passiot”. Niitä muokkaamalla voitiin vaikuttaa sekä terveyden (*res naturales*) että sairauden alueeseen (*res contra naturam*), jotka molemmat olivat ihmisen suoran hallinnan ulkopuolella. Tavoitteena

oli yksilön henkilökohtaisen tasapainotilan ylläpitäminen kussakin elämäntilanteessa ja -vaiheessa. Terveysohjeiden historia koostuu näitä kuutta tekijää koskevista neuvoista, ja erilaiset henkilökohtaisen terveydenhoidon regiimit jäsentyvät säännöllisesti niiden mukaan aina 1800-luvulle asti.<sup>13</sup>

Toiseksi henkilökohtaista terveydenhoitoa jäsensivät uudet, 1600-luvulta lähtien kehittyneet luonnontieteelliset opit, joista tärkein 1800-luvulla oli fysiologinen käsitys ihmisruumiista. Nämä opit korostivat empiiristen kokeiden, mittauksen ja hypoteesien testaamisen asemaa lääketieteellisen tiedon tuotannossa. Ihmisruumiin rakenteen ja toimintojen katsottiin noudattavan samoja yleisiä luonnontieteellisiä lainalaisuuksia kuin muukin (elollinen) maailma. Terveys käsitteellistettiin ruumiin normaalina toimintana, ja vastaavasti taudit ruumiin toiminnallisina häiriöinä, jotka erosivat normaalista ainoastaan määrällisesti. Philipp Sarasinin mukaan nämä ainekset näkyivät henkilökohtaisen terveydenhoidon opeissa ärsyketeoreettisena lähestymistapana, jossa elämä palautettiin ulkoapain tuleviin virikkeisiin ja terveydenhoito määriteltiin näiden annostelun taiteeksi. Elollisten olentojen tunnuspiirteeksi määriteltiin kyky reagoida ärsykkeisiin. Tämä kyky oli rajallinen ja se saattoi häiriintyä, jolloin kyse oli sairaudesta. Liiallinen tai liian vähäinen määrä ärsykeitä tuotti häiriön siinä osassa ruumista, joka joutui yllä- tai alipainotuksen tai puutteen kohteeksi. Reaktiokykyä saattoi myös suojella,

11. Halmesvirta (1995a) (1998) 13–26.

12. Terveydenhoitolehden suhtautuminen perinnöllisyys- ja rotuhygieeniin virtauksiin säilyi melko mallillisena 1910–30-luvuilla, jolloin ne muuten vahvistuivat Suomessa. Toki eugeenisia ajatuksia esiteltiin sen sivuilla, mutta pääpaino oli sairaiden ja heikkojen terveyden palauttamisessa, ei heidän tuomitsemisessaan tai tuhoamisessaan. Vrt. Markku Mattila (1999) *Kansamme parhaaksi. Rotuhygieniä Suomessa vuoden 1935 sterilisointilakiin asti*, Bibliotheca Historica 44, Helsinki: SHS, 34–39, 149.

13. Klassisesta dietetiikasta ks. esim. Pedro Gil Sotres (1996) 'Regeln für eine gesunde Lebensweise', teoksessa Mirko D. Grmek (toim.) *Die Geschichte des medizinischen Denkens: Antike und Mittelalter*, München: C. H. Beck, 312–355. Heikki Mikkeli (1999) *Hygiene in the Early Modern Medical Tradition*, Suomalaisen tiedeakatemian toimituksia, Humaniora-sarja no. 305, Helsinki: Suomalainen tiedeakatemia. Sen perinnöstä 1700- ja 1800-luvuilla Sarasin (2001).

lisätä tai koota varastoon, mikä oli puolestaan terveyden hoidon ja sairauksien parantamisen johtojatetus.<sup>14</sup>

Ärsyketeoria yhdistyi tyypillisesti hermostoväyhdelliseen malliin, jossa hermosto toimi ruumiiseen ulkoa- ja sisältäpäin kohdistuvien impulssien välittäjänä. Mikäli hermojärjestelmässä virtaava, sähköön kaltainen ja rajattu hermovoima oli liian vähäinen suhteessa arkielämän vaatimuksiin, seurauksena saattoi olla esimerkiksi neurasteniaksi nimitetty hermosairaus.<sup>15</sup> Luonnollisen tarpeentyydytyksen ylittävistä liiallisuudesta ja ylenpalttisesta hermokiihotuksesta aiheutuvat terveysvaarat liitettiin erityisesti viettielämään. Paradigmaattinen tapaus oli itsetyydytys, joka määrittyi luonnottomien ärsykkeiden tuottamiseksi, ruumiin reagoituvuuden rasittajaksi sekä hermovoiman ja ”elämänesteiden” tuhlaukseksi. Keskeisiä keinoja viettielämän terveydenhoidossa olivat kohtuullisuus sukupuolielämässä ja sukuvietin kanavoiminen perheyhteyteen. Tämä oli tahdon asia. Fysiologisen ruumiskoneen elämänprosessien automatiikka tuli asettaa järjen – tai hermojärjestelmän huipun, suurten aivojen – kontrolliin. Itsekurin kasvattaminen ja tahdon voimistaminen oli tärkeää lasten kasvatuksessa ja terveen aikuisuuden merkki.<sup>16</sup> Tämä hermoenergian, ärsyketalouden ja tahtoa kasvattavan itsekontrollin kolmiyhteys muodosti vahvan juonteen myös henkilökohtaisen terveydenhoidon oppirakennelmassa tutkittuna aikana.

Kolmas kerrostuma oli 1800-luvun viime vuosina esiin noussut bakteerioppi, joka muokkasi henkilökohtaisen terveydenhoidon opit uuteen uskoon. Ruumis määriteltiin suljetuksi kokonaisuudeksi, jota uhkasivat ulkoapäin hyökkäävät vaaralliset taudinaiheuttajat. Terveydenhoito tarkoitti yhtäältä itsen suojaamista taudinaiheuttajien hyökkäyksiltä ja toisaalta itsen vahvistamista kohtaamaan suojarustusten läpi mahdollisesti pujahtavat bakteerit. Itsen suojaamisessa oli kyse aktiivisesta suhteesta omaan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, jonka puhtaudesta tuli huolehtia. Itsen vahvistamisessa taas oli kyse oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin vaalimisesta jo dietetiikan määrittämällä alueilla. Nämä

ulottuvuudet kohtasivat ruumiin rajoilla, jonka porttien lävitse kulkevien virtausten puhtauden tarkkaaminen määritteli henkilökohtaista terveydenhoitoa.<sup>17</sup>

## Työ

Työstä, levosta ja liikunnasta Terveydenhoitolehdessä käsiteltiin eniten työteliäisyyttä. Kirjoitukset kannustivat lukijoita voimaperäiseen työntekoon ja kuvailivat ruumiillisten ponnistusten suotuisia seurauksia. Terveys määriteltiin työkyvyn avulla. Ne muodostivat toisiaan vahvistavan kehän. Yhtäältä terveys oli elinvoimaa, joka tuli esiin toimeliaisuutena, ennen kaikkea työntekona. Toisaalta työnteko takasi terveyden säilymisen ja kasvatti elinvoimaa. ”Työ ylläpitää terveyttä ja lisää voimia.”<sup>18</sup> Vastaavasti laiskuus ja toimettomuus synnyttivät sairauksia. Mikäli ihmisruumista tai sen yksittäisiä elimiä ei käytetty, ne heikontuivat ja surkastuivat. Valistustekstien mukaan ruumiillinen työ kiihdytti verenkiertoa, joka kuljetti mukanaan elämää ylläpitäviä ja elinvoimaa lisääviä ravintoaineita. Joutilaisuudessa tämä mekanismi ei toiminut, ja ruumis alkoi kuihtua.<sup>19</sup>

14. Luonnontieteellisestä tutkimuksesta lääketieteessä ja fysiologiasta 1800-luvulla ks. esim. William Coleman (1977) *Biology in the Nineteenth Century: Problems of Form, Function, and Transformation*. Cambridge: Cambridge University Press, 118–159. W. F. Bynum (1994) *Science and the Practice of Medicine in the Nineteenth Century*. Cambridge: Cambridge University Press, 92–117. Ärsyketeoriasta terveysopeissa Sarasin (2001) 212–226.

15. Hermolääketieteestä ks. Minna Uimonen (1999) *Hermostumisen aikakausi. Neuroosit 1800- ja 1900-lukujen vaihteen suomalaisessa lääketieteessä*, *Bibliotheca Historica* 50, Helsinki: SHS. Sarasin (2001) 344–355.

16. Sarasin (2001) 238–242, 399–433. Ilpo Helén (1997) *Äidin elämän politiikka. Naissukupuolisuus, valta ja itsesubde Suomessa 1880-luvulta 1960-luvulle*, Helsinki: Gaudeamus, 178–199.

17. Mikko Jauho (2007) *Kansanterveysongelman synny. Tuberkuloosi ja terveyden ballinta Suomessa ennen toista maailmansotaa*, julkaisematon väitöskirjakäsikirjoitus. Ks. myös Turo-Kimmo Lehtonen (1995) *Pubtaan elämän jäljillä. Huoli hygieniasta suomalaisissa terveydenhoitolehdissä 1889–1900*, Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 31–42.

18. Vihtori Lähde: ’Mietelmiä terveydenhoidon alkeista.’ *Terveydenhoitolehti* 1902, 5. (Tästä eteenpäin THL.)

19. Esim. Johan Collan: ’Työttömyys ja laiskuuden taudit.’ *STHL* 1891, 99–103. Konrad Relander: ’Työn

Toimettomuudesta oli myös henkisiä seurausvaikutuksia. Lääkärivalistajia huolestuttivat erilaiset hermostolliset häiriöt, joihin kuului myös oman terveydentilan sairaaloloinen seuraaminen. Sen katsottiin johtuvan joutilaisuuden aiheuttamasta itsekeskeisyydestä ja liiallisesta itseen syventymisestä, jotka irrottivat ihmisen terveestä yhteydestä muihin ihmisiin. Paras lääke tähän vaivaan oli ”työ ja toiminta”.<sup>20</sup> Työ toimi siis myös hoitokeinona monissa sairauksissa, joista varsinkin hermoaivat saivat huomiota osakseen.<sup>21</sup>

Yhtäältä terveyden resurssi ymmärrettiin rajalliseksi. ”Samoin kuin elinaikaa, on ihmiselle elinvoimaakin annettu ainoastaan määrätty paljous.”<sup>22</sup> Ihmiselle annettuja voimia tuli käyttää maltillisesti, ja ne oli suunnattava arvokkaisiin päämääriin. Toisaalta ajateltiin, että terveyttä oli myös mahdollista uusintaa ja lisätä. ”Tärkein taito elämässä on lisätä ja säilyttää elinvoimaansa ja kerätä sitä talteen huonompia aikoja varten.”<sup>23</sup> Tämän tehtävän ydinasia oli työn ja levon vuorottelu. Työn avulla ruumista ja mieltä saattoi ”treenata” vahvemmaksi, ja lepo puolestaan ehkäisi sen, että kerättyjä voimia kulutettaisiin liikaa.<sup>24</sup>

Peruserottelu työn terveydenhoidossa oli ruumiillisen ja henkisen työn välillä. ”Suutarin esim. ei tule menetellä samalla tavalla kuin lukumiehen terveytensä tasapainossa pitämiseksi.”<sup>25</sup> Henkisen työn tekijän tuli välillä voimistella tai harrastaa muuta liikuntaa. Vastaavasti ruumiillinen työ vaati vastapainokseen henkisiä harrastuksia. Henkistä työtä käsiteltiin ruumiillisen erikoistapauksena. Se vaati erityistä varovaisuutta ja erityisiä levon muotoja, sillä siinä yhteys luonnolliseen oli katkennut. Toisin kuin ruumiillisessa työssä, elimistö ei siinä osoittanut luonnollisen väsymyksen merkkejä, vaan työtä saatettiin jatkaa yli terveen mitan. Lisäksi henkiselle työlle oli ominaista sisänpäin kääntyneisyys, jolla nähtiin olevan yhteyksiä hermostollisiin ongelmiin.<sup>26</sup>

Edellä kävi ilmi, miten terveyttä ja elinvoimaa oli mahdollista säästää ja kasata lisää ja miten työ oli keskeinen keino tämän omaisuuden kartuttamiseksi. Niinpä ei ole yllättävää, että terveysvalistuksessa terveyt-

tä koskeva puhe käännettiin usein talouden kielelle. Hyvä terveys ja voimakas ruumiinrakenne olivat ”verraton omaisuus”,<sup>27</sup> ihmisen tärkein pääoma.

”Terveys on pääoma, jonka korkoja meidän on työkyvyn muodossa käytettävä jokapäiväisessä elämässämme. Kun niin teemme, kun käytämme ainoastaan tämän pääoman korot, niin pysyy pääoma ehjänä – terveytemme on aina hyvä eikä työkykymme koskaan lopu. Mutta jos emme tyydy korkoihin, vaan ryhdymme kuluttamaan pääomaa, niin olemme tehneet vaarallisen yrityksen. Terveitemme voi pian joutua vararikkoon.”<sup>28</sup>

Epäterveellisiä elämäntapoja noudattava henkilö ryösti itseltään tärkeimmän omaisuutensa ja saattoi terveystaloutensa vararikkoon. Vastaavasti terveellisiä elämäntapoja noudattava henkilö eli pääomansa koroilla ja pystyi samalla kartuttamaan omaisuuttaan. Elinvoima ja taloudellinen varallisuus kulkivat käsi kädessä. ”Ja tosiaankin, voima ja kyky työtä tehdessä yhä vaan kasvoivat, säästörahat niinkään.” Tämä työllä kerätty pääoma tuli tietenkin tallettaa ”postisäästöpankkiin”.<sup>29</sup> Hyvän terveyden ja vaurastumisen kuvastot sekoittuivat porvarilliseksi unelmaksi ahkerasta, velvollisuu-

siunaus.’ STHL 1892, 33–34. Konr. ReijoWaara: ’Sananen vastustuskyvyn heikkenemisestä ja sen parantamisen keinoista.’ THL 1911, 117–121. Konr. ReijoWaara: ’Vanhan kehoitus nuorille.’ THL 1921, 84–85. Ks. myös Sarasin (2001), 317–318. Halmesvirta (1995a) 34–36, 55.

20. E. H.: ’Heikkohermoisille ajattelemista.’ THL 1914, 42.

21. Esim. E. H.: ’Työ parannuskeinona.’ THL 1933, 166–167.

22. P. V. Airaksinen: ’Hyvistä tavoista.’ THL 1904, 61.

23. E. H.: ’Hoitakaa terveyttänne – kalleinta omaisuuttanne!’ THL 1932, 15.

24. ”Treenaamisesta” ks. Konr. ReijoWaara: ’Vanhan kehoitus nuorille.’ THL 1921, 84–85.

25. K(onrad) R(eland): ’Tautien juuria on hävitettävä, taipumus tautiin ajoissa vastustettava.’ THL 1912, 4.

26. Ks. myös Halmesvirta (1998) 131–132.

27. E. H.: ’Hoitakaa terveyttänne – kalleinta omaisuuttanne!’ THL 1932, 15.

28. Hannes Heikel: ’Miten meidän on terveyttämme hoidettava?’ THL 1901, 69.

29. Konrad Relander: ’Köyhän rikkaus.’ STHL 1891, 90.

dentuntoisesta ja säästäväisestä elämästä, johon sisältyi sosiaalisen kohoamisen mahdollisuus.<sup>30</sup> Tulos oli eräänlainen maallistunut versio protestanttisesta etiikasta. Työnteon hedelmät eivät olleet merkki valittuna olemisesta vaan terveydestä, jonka oleellinen sisältö oli juuri työkyky: ”Jolla on, hänelle enemmän annetaan, se on, joka Jumalan lahjoittamat luonnonlahjansa oikein käyttää ahkerassa työssä, hänelle antaa Jumala yhä vaan runsaammalla mitalla voimaa ja kykyä ja siihen lisäksi sekä maallista tavaraa että henkistä iloa ja onnea.”<sup>31</sup>

Terveys oli ennen kaikkea köyhän pääoma, ja terveydenhoito erityisen tärkeää varattomalle väelle. ”Ja varsinkin se [terveydenhoito] on tärkeää koottuja aineellisia varoja puuttuvalle työläiselle, jolla ei muuta pääomaa ole kuin lihasten jäntevyyttä, aistimien tarkkuutta, henkistä tarmoa ja terävyyttä.”<sup>32</sup> Tämä tarkoitti tavallaan tosiasioiden tunnustamista, kun muistaa ahdingon, jonka työläisperheen pään sairaus perheelle tuolloin usein tuotti.<sup>33</sup> Hyvä terveys oli työläisen toimeentulon edellytys. Tällä ei ollut myydä työmarkkinoilla muuta kuin oma työvoimansa. Niinpä omaa terveyttä tuli vaalia. Lisäksi terveysvalistajat kiinnittivät huomiota erilaisiin yhteiskunnallisiin toimenpiteisiin, jotka tähtäsivät työläisen terveyden suojeluun. Vaarallisia ammatteja ja yötyötä sekä ammattientarkastusta koskevat säädökset täydensivät henkilökohtaisen terveydenhoidon periaatteita.<sup>34</sup>

Terveysvalistus liittyi porvarillisen reformismin perinteeseen, joka arvosteli sekä joutilasta yläluokkaa että edesvastuutonta työväkeä. Tämän ”keskiluokkaisen” kritiikin mukaan henkilön yhteiskunnallisen aseman tuli perustua omille ansioille, ei perityille etuisuuksille. Hyvä terveys oli tämän ansionmuodostuksen edellytys ja peruskivi.<sup>35</sup> Niinpä varaton mutta terve kuvattiin terveysvalistusteksteissä rikkaampana kuin varakas mutta sairaaloinen henkilö. ”Rikas laiskuri on kaikessa ulkonaisessa loistossaan onneton, tyytymätön, kurja raukka. Köyhä, ahkera, toimelias käsityöläinen on rikas onnellisessa tyytyväisyydessään, rikkaampi kuin moni mahtava kuningas kultaistuimellaan.”<sup>36</sup> Hyvä ruumiillinen terveys

oli köyhän ainoa omaisuus, mutta myös hänen lohtunsa maailmassa, jossa aineellinen hyvä oli jakautunut epätasaisesti.

Laiskuuden ohella arvosteltiin liiallista toimeliaisuutta, kiirettä ja ahneuden motiivoimaa omaisuuden kartuttamista. Työteliäisyyttä tuli rytmittää riittävä lepo, muussa tapauksessa terveystalouden päätyi vararikoon. Kaksi pääoman lajia saattoi joutua keskenään ristiriitaan, kuten esimerkiksi silloin, kun terveys tuhlattiin materiaalisen hyvinvoinnin tavoittelussa. Menetetty omaisuus oli mahdollista hankkia takaisin, jos ihminen vain oli terve, mutta menetettyä terveyttä ei voinut korvata, vaikka oli miten rikas.

Puheella terveyden taloudellisesta merkityksestä haluttiin lisätä terveydenhoidon arvostusta. ”Jos hyvä terveys maksaisi enemmän, tavoittelisivat sitä useammat.”<sup>37</sup> Kansan katsottiin laiminlyövän pääomansa vaalimisen. Se otti terveyden annettuna, ja kiinnitti siihen huomiota vasta kun se oli menetetty. Terveyden hoitamiseen tuli paneutua samalla lailla kuin muunkin omaisuuden: ”Moni isäntä huolehtii erinomaisesti hevosestaan, mutta tuskin koskaan tulee

30. Ks. myös Halmesvirta (1995a) 34–35.

31. Konrad Relander: 'Köyhän rikkaus.' STHL 1891, 91.

32. K. ReijoWaara: 'Kunkin tulee kartuttaa pääomaansa.' THL 1920, 132.

33. Pirjo Markkola (1994) *Työläiskodin synty. Tampereiset työläisperheet ja yhteiskunnallinen kysymys 1870-luvulta 1910-luvulle*, Historiallisia tutkimuksia 187, Helsinki: SHS, 41, 102–104.

34. K. ReijoWaara: 'Kunkin tulee kartuttaa pääomaansa.' THL 1920, 130–135. Kirjoitus on esitelmä, joka pidettiin alun perin ”Tampereen Juomalakko-kokouksen jälkeisessä työväen iltamassa v. 1898”. Työsuojelusta yleensä ks. esim. Pauli Kettunen (1994) *Suojelu, suoritus, subjekti. Työsuojelu teollistuvan Suomen yhteiskunnallisissa ajattelu- ja toimintatavoissa*, Historiallisia tutkimuksia 189, Helsinki: SHS, valistajalätkäreiden näkökulmasta Halmesvirta (1998) 127–130.

35. Kai Häggman (1994) *Perheen vuosisata. Perheen ihanne ja sivistyneistön elämäntapa 1800-luvun Suomessa*, Historiallisia tutkimuksia 179, Helsinki: SHS, 80. (1995) 'Kivennäisvesi, kylpyvesi ja keskisäädyn elämäntapa', teoksessa Timo Joutsivuo & Heikki Mikkelä (toim.) *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveyskäsitteiden kulttuuristoriaa*, Historiallinen arkisto 106, Helsinki: SHS, 153–168. Halmesvirta (1998) 13, 15.

36. Konrad Relander: 'Köyhän rikkaus.' STHL 1891, 91.

37. 'Mitä voidaan tehdä influenssatartunnan leviämisen estämiseksi.' THL 1934, 31.

kiinnittäneeksi huomiota oman terveytensä hoitamiseen.”<sup>38</sup>

## Lepo

Lepääminen sai osakseen vähemmän huomiota kuin työ. Se määriteltiin työnteon vastapainoksi. Työtä ei saanut tehdä liikaa, vaan sitä tuli rytmittää sopivalla levolla. Tärkeää oli myös työn vaihtelu. Niinpä työn terveyttä lisäävän vaikutuksen toteutuminen vaati säännöllistä lepoa ja palautumista ruumiillisista ja henkisistä rasituksista. Lepo oli edellytys sille, että työn ja terveyden muodostama kehä jatkuvasti vahvistui.

”Mitä me ymmärrämme liikarasiituksella?

Terve työ johtaa väsymykseen, joka taasen korvautuu seuraavan yön raittiilla unella ja ihminen on uudestaan reipas ja työkykyinen. Terve ihminen on aina työtä rakastava. Ellei työn aikaansaamaa väsymystä korvata levolla, jatkuu uupumus tietysti. Säännöllinen työ ei oikein tahdo maittaa. Ylityöt kyllä jonkun aikaa onnistuvat, olletikin jos niiden uutuuden viehäytys tai jokin ylennyksen tai palkinnon toivo on hermostoa piiskaamassa. Vähitellen häviää kumminkin rauhallinen tasapaino. Henkilö tulee ärtyisäksi. Uni on huonoa. [...] Vaikeissa tapauksissa saattaa tila muuttua täydelleen unettomuudeksi. Sikäli kuin ihmisen elimet ovat heikkoja astuvat ne vuorostaan näyttämölle, ja syntyy erilaisia ruumiin vaivoja. [...] Tällaiset ihmiset kulkevat useinkin kauan aikaa sitten mikä minkin sairaan nimellä, ennen kuin taudin varsinaisen syy lopulta keksitään.”<sup>39</sup>

Vielä vaarallisempaa kuin liiallinen työnteoko oli henkinen ylirasitus, sillä siitä saattoi seurata ”hermoheikkous”. Näiden vaarojen välttämiseksi työnteoko oli järjestettävä ”tarkkaan terveydenhoito-opin sääntöjen mukaan”.<sup>40</sup> Säännöllinen päivärhythmi oli avain hyvään terveyteen. Lepäämistä koskevat ohjeet olivat kuitenkin varsin ylimalkaisia. ”Pitäisi nukkua yhtä paljon molemmin puolin keskiyötä.” Nukkumiseen tuli varata yöaika, sillä päivän ja yön sekoittamisesta katsottiin seuraavan terveysongelmia.<sup>41</sup> Eriytistä huolta kannettiin sunnuntailevosta.

Sitä pidettiin välttämättömänä, jotta työnteon rasituksista voitiin kunnolla palautua. Lepopäivän pyhittäminen sai terveydenhoidollisen perustelun, ja työväen usein kannattava sunnuntaityö tuomittiin.<sup>42</sup>

Yksi syy väljille ohjeille oli käsitys, jonka mukaan levon tarve oli yksilöllinen ja riippui muun muassa työn laadusta. ”Vaan [...] on aivan väärin otaksua, että 7 tunnin yölepo riittää jokaiselle täysiikäiselle, toinen tarvitsee enemmän, toinen tulee toimeen vielä vähemmällä. // Levon pituus riippuu sekä työn laadusta, että vaihtelee myös paljon erilaisten luonteitten mukaan.”<sup>43</sup> Ruumiillista työtä tekevät tarvitsivat enemmän lepoa kuin henkisen työn tekijät.

Valistajat luottivat myös ruumiin kykyyn ilmoittaa, milloin se oli liian rasittunut: ”Väsymys, pahoinvoinnin tunne ilmoittavat heti, että olemme terveydeltämme liian paljon vaatineet taikka että sitä on kohdannut joku tappio, jota se ei ole voinut kestää – terveytemme pääomaan on koskettu.”<sup>44</sup> Tämä automatiikka oli kuitenkin vaarassa erityisesti henkisen liikarasiituksen yhteydessä. ”Istumatyöhön” ei liittynyt samanlaisia fyysistä väsymisen tunnetta kuin ruumiilliseen työhön.

Tarkempia ohjeita annettiin lasten nukkumiseen.<sup>45</sup> Näiden terve kasvu edellytti riittävää lepoa. Nukkumaan oli mentävä ajoissa. Lapsen oli hyvä saada unta välittömästi iltarukouksen jälkeen, eikä tätä saanut nukkuttaa sängyssä lukemalla tai muilla tavoin. Jos lapsella oli nukahtamisvaikeuksia, tämä tuli herättää aikaisemmin aamulla, mikä vahvisti luonnollista unentarvetta illal-

38. A. S.: 'Eräs vanhanajan lääkärin lausunto.' THL 1914, 162.

39. Lauri Taipale: 'Liikarasiituksesta.' THL 1922, 130.

40. Johan Collan: 'Työttömyys ja laiskuuden taudit.' STHL 1891, 100.

41. Vihtori Lähde: 'Mietelmiä terveydenhoidon alkeista.' THL 1902, 5–6.

42. 'Ammattilaisten pyhätyö.' STHL 1892, 26–28. Vilh. Sucksdorff: 'Sunnuntailevosta terveydenhoidon kannalta.' STHL 1894, 57–64

43. Konr. Relander: 'Sananen lasten yölevosta.' STHL 1892, 113

44. H. H.: 'Miten meidän on terveyttämme hoidettava?' THL 1901, 70. Vrt. Sarasin (2001) 318–319.

45. Armas Ruotsalainen: 'Kuinka kauan lasten tulee nukkua?' THL 1922, 157.

la. Samoin levolta oli noustava vilkkaasti, eikä lapsi saanut onaniavaaran vuoksi ”venytellä vuoteessa” aamuisin. ”Tällainen paha tapa tuo helposti vielä seurassaan muitakin turmiollisia tapoja, joihin moni nuorukainen ja tyttönen on pahasti kietoutunut, ja joita vastaan sitten terveytensä uhalla saavat taistella kovaa taistelua kun huomaavat paheen paheeksi.” Nukkuvaa lasta ei pitänyt myöskään herättää äkillisesti, sillä tämä oli vaarallista tämän hermostolle.<sup>46</sup>

Lepäämisen tuli olla suhteessa työnteokoon. Levon yksinomainen tehtävä oli palauttaa henkilö jälleen työkykyiseksi karruttamaan (terveys)pääomaansa. Kaikki lepääminen, joka ylitti tämän palauttamistehävän, oli tuomittavaa ja vaarallista terveydelle.

”Liaksi lepäämistä sopii kutsua laiskudeksi – ja se tuottaa monia ruumiin vikoja. Liasta lepäämisestä, olkoon se sitten valvoen tai nukkuen, tulee ruumis kankeaksi ja veltoksi. Epäjärjestykset syntyvät sen tähden ruumiissa – sielukin tulee tylyksi ja tunnottomaksi. Velttous, ihran kasvaminen, huono ruuansulatus ja pahat taipumukset seuraavat usein liasta lepäämisestä.”<sup>47</sup>

Ihmisen elämä ei kuitenkaan ollut ainoastaan työn ja levon loputonta kiertokulkua. Hän tarvitsi myös muuta vaihtelua ja virkistystä. Sitä toivat ennen kaikkea fyysiset harjoitteet raittiissa ulkoilmassa ja itsekasvatukselliset sivistysriennot. Niiden merkitys riippui henkilön työnkuvasta. ”Ruumiillisen työn tekijälle virkistykseksi ovat seurapelit ja hyvien kirjojen lukeminen. Henkisen työn tekijä tarvitsee liikuntaa. Halon hakkuu, lumen luonti j.m.s. tekee hänelle hyvää.”<sup>48</sup> Vastakkain asettui kaksi hahmoa: itseään sivistävä työläinen ja ruumiillisella työllä itseään vahvistava oppisäädyn edustaja. Niinpä myös virkistykseen liittyi itsekasvatuksellinen ulottuvuus. Ruumiillisten ja henkisten harrasteiden tuli olla tasapainossa, ja ihmisen tuli vapaa-ajallaan kehittää sitä puoltaan, joka oli työelämässä heikommissa asemassa.

Näistä terveydellisesti suotuisista virkistysmuodoista valistajat erottivat erilaiset iltaharrastukset ja vapaa-ajan riennot, jotka moderni kaupunkielämä oli liittänyt ihmisen

elämään. ”[O]leskelua hausassa seurassa, mielikuvituksen kiihoittamista lukemalla, käyntiä teatterissa tai oopperassa tms.”<sup>49</sup> ei pidetty oikeana lepäämisenä, sillä ne lyhensivät yöunta, niihin ei liittynyt itsekasvatuksellista ulottuvuutta ja ne altistivat ihmiset uuden ajan vitsaukselle, hermostumiselle.

”Huomatessanne todellisia hermostumisen oireita lapsissanne, toimikaa niin, että heille jää enemmän aikaa lepoon, sillä se ja yhä uudelleen se on ensimmäinen ehto hermojen kuntoutumiselle. Oikea lepo ei sitä paitsi ole sängyssä lojuileminen, elokuvissa istuminen, eikä myöskään kotona huonomanpuoleisen ajanvieteromaanin lueskeleminen. Raitis ulkoilmaoleskelu, johon syrjävaikutteet eivät pääse vaikuttamaan, kuten suurehkot yleisöjoukot ja muodin mukaisesti pukeutuminen, on hermokudoksia vahvistavaa.”<sup>50</sup>

## Liikunta

Liikunnalla oli monia merkityksiä terveysvalistajien maailmassa. Se oli ensinnäkin yksi tärkeimpiä virkistäytymisen muotoja, joka toi tarvittavaa vaihtelua yksitoikkoiseen työelämään säilyttäen kuitenkin työnteon ruumista ja mieltä vahvistavat tehtävät. Tässä yhteydessä terveysohjeet jakautuivat sen mukaan, oliko kyseessä ruumiillisen vai henkisen työn tekijä. Toiseksi liikunta oli erityisen tärkeää henkilöille, jotka eivät olleet säännöllisessä työelämässä. Tämä tarkoitti ennen kaikkea lapsia, mutta jossain määrin myös vanhuksia.<sup>51</sup> Liikunnan tehtävä oli valmentaa lapsen ruumis ja mieli työ- ja yhteiskuntaelämää varten. Nämä merkitykset olivat tausta tavalle, jolla valistajat käsitelivät (kilpa)urheilua. Se oli tärkeää ja terveellistä niin kauan kun siitä ei tullut itsetarkoitusta – kun kilpailuvietti ei syrjäyttänyt työntekoa tai itsekasvatustehtävää.

Terveydenhoitolehden sivuilla esiteltiin säännöllisesti kahta liikunnan lajia, talvella hiihtoa ja kesällä uimista. Molemmat olivat valistajien katsannossa erinomaisia terveysliikunnan muotoja, sillä ne harjoittivat tasapuolisesti mahdollisimman monia lihaksia.<sup>52</sup> Hiihtoa käsittelevät jutut olivat yleisluonteisia. Ne kannustivat lukijoita ulkoilmaelä-

mään korostamalla hiihtämisen nautinnollisuutta ja terveellisyyttä.<sup>53</sup> Sen sijaan uimisen suotuisia vaikutuksia kuvattiin seikkaperäisesti (hermo)fysiologiselta perustalta. Uimisen kerrottiin muun muassa vilkastuttavan verenkiertoa, vahvistavan keuhkoja, sydäntä ja hermostoa, edistävän kuona-aineiden poistumista ruumiista sekä virkistävän mieltä. Uimakylpyihin annettiin myös tarkkoja ohjeita, sillä väärin käytettyinä niihin katsottiin sisältyvän merkittäviä vaaroja:

”[K]ylmä vesi kiihoittaa ihossa kaikkialla olevia tuntohermoja ja kiihoitus jatkuu niitä pitkin aivoihin. Täältä se heijastuu läpi kaikkien hermojen ja on varsinkin silloin tuntuva, kun hermosto on väsynyt ja veltto. Velttous ei kuitenkaan saa olla ylenmääräinen eikä kylpijä liian heikko, sillä tällöin kiihoitus saattaa käydä liian ankaraksi, liiallisesta kiihoituksesta voi seurata hermostuminen, mielen kiihko, pahoinvointi sekä onnettomuuskin.”<sup>54</sup>

Liikuntaa suositeltiin kaikille, mutta erityisen tärkeää sen harjoittaminen oli ”istumatyöntekijälle”.<sup>55</sup> Säännöllinen voimistelu tai kävely raittiissa ulkoilmassa toimivat vastapainona ruumiillisesti passiiviselle elämäntuodolle. Myös esimerkiksi maatyöläiselle voimistelusta oli periaatteessa hyötyä, joskin käytännössä fyysinen työ riitti. ”[Olisi] hyvä, että vapaa-aikoina ruvettaisiin harjoittamaan urheiluleikkejä, joissa voimat vartuvat ja notkeus kasvaa. – Tämän korvaa kumminkin suuressa määrässä ruumiillisen työn teko.”<sup>56</sup>

Tärkein yhteys liikunnan käsittelylle Terveydenhoitolehdessä oli lasten kasvatus. Valistajat kantoivat suurta huolta koululasten ruumiinkunnosta ja korostivat väli- ja liikuntatuntien merkitystä näiden terveydelle. Yksipuolisesti henkisen puoleen keskittyvä koulutyö uhkasi laiminlyödä lasten ruumiillisen kasvatuksen. Tätä haluttiin ehkäistä antamalla ohjeita pakollisia voimistelutunteja varten, joiden avulla turvattaisiin lasten tasapainoinen kehitys. ”Tässä ei ole kysymys mistään hämmästyttävistä nuoralatanssija-liikkeistä, vaan ainoastaan yksinkertaisista ruumiinliikkeistä, joissa eri lihas-

ryhmät tulevat toimintaan ja pakoittavat luuston säännöllisesti kehittymään.”<sup>57</sup> Muita keinoja lasten ruumiillisen kehityksen turvaamiseksi olivat kesäsiirtolatoiminta sekä vaatimus kisakenttien rakentamiseksi joka kylään. Molemmat pyrkivät luomaan edellytyksiä lasten fyysiselle kasvulle kouluajan ulkopuolella, toinen loma-aikana terveellisessä maalaisympäristössä, toinen näiden vapaa-aikana kodin läheisyydessä.<sup>58</sup> Näin terveysvalistajat osallistuivat koululasten fyysisen kasvatuksen edistämiseen, mikä oli ollut kouluaktiivien asialistalla jo 1800-lu-

46. Konrad Relander: 'Sananen lasten yölevosta.' STHL 1892, 113–116, sit. 114.

47. Vihtori Lähde: 'Mietelmiä terveydenhoidon alkeista.' THL 1902, 5–6.

48. Artturi Salokannel: ”Että menestyisit ja kauan eläisit maan päällä”. THL 1931, 47.

49. E. H.: 'Työ parannuskeinona.' THL 1933, 167.

50. V. N-nen: ”Minä olen niin hermostunut!” THL 1933, 30.

51. Vanhukset erotti lapsista se, että liikunta ei heillä toiminut niinkään kasvatuksen kuin ruumiin kunnan ylläpidon ja rappeutumisen ehkäisyn välineenä.

52. 'Lihasten harjoituksen hyöty.' STHL 1893, 175.

53. Esim. I. T 'Hiihtämään!' THL 1913, 12–13. R. Roni: 'Hiihto, kansallisurheilumme, hyvä terveyden ja voimien vahvistuskeino!' THL 1934, 5–8. D. Rancken: 'Hiihto ja sen merkitys erittäinkin hermojen hoitokeinona.' THL 1934, 24–26.

54. 'Uimisesta (E. A. Homénin mukaan).' STHL 1891, 23. Uimisesta ks. myös 'Uiminen.' STHL 1892. N. J. Arppe: 'Vähän uimisesta.' THL 1902, 104–107. Eemil Koskinen: 'Neuvoja uimareille.' THL 1921, 71–72. Armas Ruotsalainen: 'Uinnin fysiologiset vaikutukset ja sen käyttö terveydenhoidossa.' THL 1923, 90–94. Marjatta Ruotsalainen: 'Uinti tuo terveyttä.' THL 1930, 91–92.

55. Esim. Karl V. Hällberg: 'Niin kutsutuista "luonnonparannuskeinoista" ja niiden käyttämisestä.' THL 1903, 75–82.

56. Vihtori Lähde: 'Mietelmiä terveydenhoidon alkeista.' THL 1902, 5.

57. T(aavetti) L(aitinen): 'Sananen voimistelusta kansakouluissamme.' THL 1902, 179. Ks. myös K(onrad) R(elande)r: 'Terveydenhoidosta seminaareissa. Enemmän leikkejä kansakouluihin!' THL 1903, 6–12. 'Mikä on kouluvoimistelun tarkoitus?' THL 1903, 35–39. J. Grönberg: 'Voidaanko estää lasten selkää menemästä kieroon?' THL 1910, 154–155. John Grönberg: 'Lasten ruumiin ryhdistä ja sen hoidosta.' THL 1912, 33–35. Armas Ruotsalainen: 'Lapsille sopivia voimisteluharjoituksia.' THL 1922, 167–171. Esteri Pesola: 'Lapsista ja lapsi-ään voimistelusta.' THL 1932, 116–120.

58. 'Oppikoulunuorisoa kesäksi ruumiilliseen työhön!' THL 1912, 94–96. Armas Ruotsalainen: 'Mitä uutta oli saatava aikaan kansakoululasten virkistyshoidon alalla Suomessa?' THL 1932, 112–113. S. S. Salmensaari: 'Kaupunkien lapset kesäksi maalle.' THL 1934, 71. Konr. Relander: 'Kisa- ja voimistelukenttiä nuorisolle.' STHL 1892, 17–19.

vun alkuvuosikymmenistä asti ja alkanut vakiintua Terveystenhoitolehden perustamisen aikoihin.<sup>59</sup>

Terveysvalistajien käsityksissä lapsuus oli erityisellä tavalla latautunut aika ihmisen elämässä. Lapsuuden kuluessa luotiin perusta myöhemmälle elämälle, niin fyysisessä kuin siveellis-moraalisessakin mielessä. Liikunnalla ja urheilulla oli merkittävä asema tässä täysi-ikäiseksi kasvamisen prosessissa. Ohjatun, metodisesti harjoitetun liikunnan tehtävä oli kasvattaa lapsen ruumista ja sielua.<sup>60</sup> Tässä mielessä sillä oli sama asema lasten elämässä kuin työllä aikuisilla. Voimisteluliikunta edisti aineenvaihduntaa ja kehitti ihmisen ruumista sopusuhtaiseksi, terveeksi ja elinvoimaiseksi.<sup>61</sup> Vastaavasti säännöllinen harjoittelu kasvatti tahtoa ja opetti pitkäjänteisyyteen, ja itse urheilusuoritus vahvasti suotuisia luonteenpiirteitä. ”Luonteen muodostamisessa on urheilulla kieltämättä myöskin suuret ansiot, vaatiihan se voiman käyttöä, päättäväisyyttä, itseluotamusta ja itsensä hillitsemisen kykyä samalla, kun koko urheiluelämä on omansa kehittämään terveitä ystävällisiä suhteita ihmisten kesken.”<sup>62</sup> Urheilu kasvatti myös pitämällä (pojat) poissa pahanteosta. ”Jolleivät pojat saa urheilla, sattuu helposti, että he alkavat ’urheilla’: esimerkiksi kivittää puhelinpylväitä, rääkätä eläimiä tai harjoittaa muuta ilkivaltaa [...] Urheilu, oikea urheilu, on pojille mitä tehokkainta rokotusta huonoja tapoja ja sakilaisenhenkeä vastaan.”<sup>63</sup> Myös raittiuskasvatuksessa urheilulla oli suotuisa vaikutus, ”vaatiihan se harjoittajaltaan ehdottomasti kieltäytymistä alkoholijuomista”. Lisäksi se oli oiva apu heräävän seksuaalivietin kanavoinnissa ja kontrollisissa.<sup>64</sup> Niinpä liikunta tai urheilu oli erinomainen keino, jonka avulla lasten luontainen uteliaisuus ja aktiivisuus voitiin valjastaa kasvatuksellisia päämääriä varten.

Kasvavan kansalaisen yhteiskuntaan sopeutuminen edellytti kykyä yhteistoimintaan. Myös tämän synnyttämiseen liikunta oli omiaan.

”Yhteiset voimisteluharjoitukset ja leikit ovat omiansa kiinnittämään huomion itsekasvatukseen. Osataan tarpeellisella tahdikkuu-

della ymmärtää yhteinen etu ja alaspainaa omat, kokonaisuuden joskus täysin turmelevat erikoisharrastukset. Leikki kiihoittaa ponnistamaan voimansa oman puolueensa voitolle pääsemiseksi. Elämän suuressa kamppailussa jännitetään voimat omien kanssaihmistemme ja oman isänmaamme hyväksi.”<sup>65</sup>

Kaikenlaista urheiluliikuntaa pidettiin hyödyllisenä, mutta erityisesti joukkuepelit olivat yhteistoiminnan oppimisen ja kansalaishyveiden omaksumisen kannalta hedelmällisiä:

”Miltei kaikessa urheilussa pojat tottuvat tarvitsemaan toisiaan. Erikoisesti pallopelit ovat kohta kohdalta yhteiskuntatoiminnan koulua, jossa käsitteet sellaiset kuin kuri, uhrautuvaisuus, vastuunilo, aloitekyky, yritteliäisyys yms. [...] kirkastuvat eläväksi todellisuudeksi tai ainakin, ja se on vielä tärkeämpää, sulautuvat ’lihaksi ja vereksi’ alitajuntaan.”<sup>66</sup>

59. Henrik Meinander (1992a) ’Warpaille y-lös, kyykkyyn a-las’, teoksessa Antero Heikkinen ym. *Suomi uskoi urheiluun: Suomen urheilun ja liikunnan historia*, Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 131, Helsinki: Vapokustannus & Liikuntatieteellinen seura, 81–99. Yliopistonuorison ja oppikoululaisten voimistelun varhaisesta edistämisestä ks. myös Antero Heikkinen (1991) *Terveiden ja ilon tähden. Herrasväki liikkeellä Suomessa 1700- ja 1800-luvuilla*, Historiallisia tutkimuksia 160, Helsinki: SHS, 112–127.

60. Ruumis ja sielu yhtyivät hermofysiologisessa käsityksessä hermovoimasta, jonka lataamiseen nuorilla suositeltiin juuri liikuntaa ja urheilua. ”Leikki ja urheilu [...] on toimintaa, joka ei ainoastaan opeta liikkumaan keveästi, vaan samalla hienon sähkökoneiston tapaan jatkuvasti lataa nuoren elimistön hermokeskukset elinvoimalla ja tarmolla.” Lauri Pihkala: ’Antakaa poikain urheilla.’ THL 1930, 4.

61. Voimistelun kasvatusfysiologisista vaikutuksista ks. Anssi Halmesvirta (1995b) ’Kansan elinvoimaa kokoomassa: Ivar Wilksmanin voimistelun ja ruumiinhoidon ideologiaa 1870–1920’, teoksessa Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja, Helsinki: Suomen urheiluhistoriallinen seura, 23–26.

62. Yrjö Kulovesi: ’Urheilun terveydenhoidosta.’ THL 1923, 2.

63. Lauri Pihkala: ’Antakaa poikain urheilla.’ THL 1930, 2.

64. Yrjö Kulovesi: ’Urheilun terveydenhoidosta.’ THL 1923, 2.

65. Lauri Taipale: ’Urheilu- ja voimisteluliikunnasta.’ THL 1923, 25.

66. Lauri Pihkala: ’Antakaa poikain urheilla.’ THL 1930, 3–4.

Siten urheilu oli myös kansalaiskasvatusta: ”Kansalaisessa heräävät urhoollisuuden ja lot vaistot. Hänestä tulee sitkeä, päämäärästään tietoinen eteenpäin pyrkijä. Voimien hallittu käyttö kehittää taitavuutta. Huomio-kyky herkistyy. Vaarallisissa tilanteissa itsensä hillintäkyky muodostuu tavattoman tärkeäarvoiseksi kylmäverisyydeksi.”<sup>67</sup> Tästä oli enää lyhyt matka sotilaskuntoisuteen:

”Urheilupoikien silmien edessä liehuu Suomen lippu silloinkin, kun eivät muut siitä näe jälkeäkään. [...] [M]e saamme luottaa siihen, että pojista, jotka kasvuvuosi-  
naan rauhan aikana tottuvat leikkiensä taistelussa, kilpailuissa ponnistelemaan riemukseen siniristilipun puolesta viimeiseen hikipisaraansa, että tällaisista pojista kasvaa miehiä, jotka isänmaansa vaaran hetkellä tahtovat ja osaavat tarvittaessa myydä viimeisen veripisaransa mahdollisimman kalliisti kansansa puolesta.”<sup>68</sup>

Valistajien liikuntakäsitys oli sukupuolittunut. Kilpaurheilua ei pidetty sopivana naisille, mutta muuta liikuntaa heiltä ei kielletty. Esimerkiksi voimistelua pidettiin suotavana ”naisruumiin muotojen kunnossapidon” kannalta. Toisaalta todettiin myös, että tytöille ”kaikki kotoiset askareet tarjoavat kylliksi tilaisuutta aivan tietämättä suoritettavaan kotivoimisteluun”. Kuten ruumiillinen työ miesten kohdalla, naisten omin työala tarjosi näille elinvoiman lataamisen mahdollisuuksia.

”[T]oimielias osanotto kotiaskareihin on kaikille nuorille tytöille kaikista yksinkertaisin ja paras keino ruumiillisen terveyden ja kauneuden kehittämiseksi. Samalla se on erinomainen keino myös henkisen terveyden säilyttämiseksi. Tällainen voimistelu voi kantaa aina vain hyviä hedelmiä, vaikka sen harjoittajalla ei olisi aavistustakaan mistään järjestelmästä. Välttäkööt siis terveet nuoret tytöt laiskana vetelehtimistä, mikä on sekä ikävyyttävää että epäterveellistä.”<sup>69</sup>

Kokonaisvaltaisen (voimistelu)liikunnan ja erikoistuneen kilpaurheilun suhteesta käy-

tiin kiivas keskustelu suomalaisessa urheiluliikkeessä 1800- ja 1900-luvun vaihteessa, joka päättyi jälkimmäisen voittoon.<sup>70</sup> Terveysvalistajat ottivat ohjenuorakseen oikean mitan ja korostivat näin edelleen liikunnan kokonaisvaltaisuutta. Liikunnan tai urheilun tuli muodostua ”jokapäiväiseksi leiväksi”,<sup>71</sup> mutta siinä, kuten muussakin ruumiillisessa rasituksessa, piili omat vaaransa. Liian ankarat ponnistukset saattoivat olla terveydelle vahingollisia.

”Sen sijaan että harjoitettaisiin urheilua virkistykseksi töitten välillä, tehdään siitä kiihkoisan kilpailun esine. Kilpakiihko taas tietysti viehättää ylenmääräisiin ponnistuksiin, jotka monella tavalla voivat vahingoittaa ruumista. [...] Tavallisimmin synnyttävät liialliset ponnistukset sydämen tykytystä, sydänvikoja ja niistä seuraavia kiertokulun häiriöitä, n. k. suonikohjuja, vesipöhöä j. n. e. Sitäpaitsi pitkällistä päänkivistystä, unettomuutta y. m. hermotauteja. Kaikki nämä häiriöt tietysti helpommin ja etupäässä syntyvät lapsissa tai vielä kasvavissa nuorukaisissa.”<sup>72</sup>

67. Lauri Taipale: 'Urheilu- ja voimisteluliikunnasta.' THL 1923, 25.

68. Lauri Pihkala: 'Antakaa poikain urheilla.' THL 1930, 4. Sotilaskunnan kehittämisen merkityksestä varhaisessa voimisteluliikkeessä ks. Heikkinen (1991) 102–104, yleensä liikuntaharrasteiden taustalla ennen itsenäistymistä ks. Leena Laine (1992a) 'Urheilu valtaa mielet', teoksessa Antero Heikkinen ym., 103, 108–109, 114, 124. Laine (1992b) 'Järjestöelämän oppivuodet', teoksessa Antero Heikkinen ym., 170–171. Seppo Hentilä (1992) 'Urheilu järjestäytyy ja politisoituu', teoksessa Antero Heikkinen ym., 133–134, 136, sekä lastenkasvatuksessa ja suojeluskuntatoiminnassa sotien välisenä aikana Meinander (1992b) 'Koululiikunta etsii paikkaansa', teoksessa Antero Heikkinen ym., 286–288. Laine (1992c) 'Ruumiinharjoitusten monet muodot', teoksessa Antero Heikkinen ym., 189–191, 195–203, 208. Ks. myös Erkki Vasara (1997) *Valkoisen Suomen urheilevat soturit: suojeluskuntajärjestön urheilu- ja kasvatustoiminta vuosina 1918–1939*. Bibliotheca Historica 23, Helsinki: SHS.

69. Armas Ruotsalainen: 'Naisruumiin muotojen kunnossapittäminen.' THL 1923, 23. Vrt. Meinander (1992b) 295–296.

70. Meinander (1992) 94–95. Laine (1992a) 117–123, 128–131. Hentilä (1992) 136–142.

71. V. N.: 'Urheilu jokapäiväiseksi leiväksi.' THL 1931, 74–75.

72. T. H:nen: 'Kohtuus kaikessa.' STHL 1894, 79. Vrt. Sarasin (2001) 320–321.

Liiallinen kilpailu vaikutti haitallisesti hermostoon ja mitätöi urheilun kasvattavat vaikutukset. Urheilussa tuli noudattaa kohtuutta, ”niin että ruumis ei väsy sen sijaan, että on tarkoitus sitä virkistää.”<sup>73</sup> Tämän takia huippu-urheilu oli huono esimerkki terveyden edistämiseksi; urheilu ei saanut muodostua itsetarkoitukseksi. Itseä voitiin rasittaa oikealla ja väärällä tavalla: säännölliseen terveysliikuntaan kuuluva rasitus lisäsi ruumiinvoimia ja muokkasi ruumiista sopusuhtaisen, kun taas kiihkoisa urheiluponnistelu kulutti voimia ja kasvatti lihaksia yksipuolisesti.

Samassa yhteydessä problematisoitiin myös urheilun ja työnteon suhde. Liikunnan tuli olla vastapaino työlle, mutta vaarana oli sen liian vahva asema: ”se seikka, että urheilu on hauskaa ja työ useinkin ikävää, merkitsee ehdottomasti, että urheilu pyrkii vieraantumaa työstä”. Niinpä se tuli säilyttää ”sellaisena, että jos kohta sitä toisaalta harjoitetaan kernaimmin ensi sijassa harrastuksen vuoksi [...] niin se samalla pysyy vain sivutehtävänä ansio- tai koulutöitten ohella, jotka on tehtävä kunnollisesti.”<sup>74</sup> Työ oli arvokkaampaa kuin liikunta; työn aiheuttama rasitus hyväksyttävämpää kuin urheiluponnistukset. Liikunta oli liikettä liikkeen vuoksi, kun taas terveellisessä työssä syntyi liikettä sivutuotteena, johonkin arvokkaaseen päämäärään pyrkimisen ohella.

Sen sijaan pysytellessään kohtuuden asettamisessa rajoissa, vastapainona työnteolle, urheilu oli ihanteellinen virkistymismuoto: ”Tällaisen virkistävän ruumiinliikunnan kautta voi ryhtyä työhön reippaalla mielellä ja uusilla voimilla ja työ muuttuu silloin nautinnoksi.”<sup>75</sup> Sen vaikutukset ajateltiin hyvin samanlaisiksi kuin työnteon. Molemmat kasvattivat, lisäsivät hermovoimaa ja ruumiin kuntoisuutta sekä edistivät terveyttä. Samat hyödyt, jotka työmiehelle oli säännöllisestä työnteosta, ”urheilupojat” saivat urheilullisista leikeistään. Urheilu oli leikkiä, joka valmensi oikeaan elämään. Se oli kansalaisiksi kasvamisen koulu, joka opetti ”olemasaolon taistelussa” välttämättömiä taitoja.<sup>76</sup>

## **Terveysoppien kerrostumat työssä, levossa ja liikunnassa**

Miten henkilökohtaisen terveydenhoidon

opilliset kerrostumat näkyvät työtä, lepoa ja liikuntaa koskevassa aineistossa? Ensinnäkin dietetiikan perua olivat terveydenhoidon eri osa-alueet, joihin ihmisen tuli kiinnittää huomiota. Valistajat korostivat puhtaasta ympäristön ja raittiin ilman, terveellisen ravinnon ja oikean ruokajärjestyksen, vatsan toiminnan säännöllisyyden sekä reippaan mielen merkitystä terveyden tunnuspiirteinä ja keinona sen ylläpitämiseksi siinä missä ahkeraa työntekoa, vahvistavaa liikuntaa ja riittävää lepoakin. Dietetiikasta juontui myös käsitys, jonka mukaan terveydenhoito tuli järjestää itselle sopivalla tavalla. Terveyden säilymisen kannalta ensisijaista ei ollut ulkoisten sääntöjen orjallinen noudattaminen, vaan itsetuntemukseen perustuvan ja tilanteisesti muuttuviin olosuhteisiin sopeutettavissa olevan oman terveydenhoidon järjestyksen omaksuminen. Tällainen järjestys oli luonnonmukainen ja tähtäsi tasapainotilaan. Se rakentui sisäistetyistä jokapäiväisistä tavoista, ja se suhtautui jännitteisesti erilaisiin oppirakennelmiin ja asiantuntijoihin, korostaen sen sijaan itsehoiton merkitystä terveyden ylläpidossa.

Klassinen dietetiikka oli rajoittunut pohtimaan liikuntaa ja lepoa, ja työnteko oli varattu orjille tai rahvaalle. Sen sijaan terveysvalistajien porvarillisessa maailmassa työ oli ylin arvo. Terveydenhoitolehden kirjoitukset korostivat aktiivisuutta ja työteliäisyyttä sekä työn ja liikunnan merkitystä elinvoiman, vastustuskyvyn ja hermoenergian lataajina. Lepoa ja väsymystä käsiteltiin suhteellisen vähän ja niiden rinnalla yhtä suuren roolin saivat joutilaisuus ja laiskuus. Levon tarkoitus oli toimia työn vastapainona ja liikunnan työntekoon harjoittavana ja valmistavana virkistysmuotona. Terveys oli oleellisella tavalla työkykyä ja (fyysinen) työnteko siis parasta terveysliikuntaa.

Toiseksi suhteessa bakteerioppiin työ, lepo ja liikunta tematisoitiin ainoastaan väkivalloisesti. Ne vaikuttivat yhdessä muiden klassisen dietetiikan osa-alueiden kanssa itsen vahvistamiseen ja henkilökohtaisen vastustuskyvyn ylläpitoon. Bakteerioppi muutti enemmän ihmisen ympäristösuhdetta kuin niitä periaatteita, jotka ohjasivat huolta omasta terveydestä. Tautibakteereita vas-

taan suojautuminen toimi motivaatioperusteena terveydenhoidolle ja oikean elämänjärjestyksen omaksumiselle, tässä tapauksessa ahkeralle työnteolle, riittävälle levolle ja sopivalle liikunnalle.

Työtä, lepoa ja liikuntaa käsittelevässä kirjoittelussa voimakkaimmin esillä oli terveysvalistuksen kolmas oppihistoriallinen yhteys, fysiologia. Teksteissä toistuu käsitys ihmisruumiista koneena, jolla oli tietty määrä elinvoimaa ja jonka kehitys riippui oikeanlaisista sekä sopivan vahvoista ärsykeistä. Terveyden lakeja vastaan rikkomisesta kuten laiskottelusta tai liiallisesta rasituksesta seurasi elinvoiman kuluminen, jopa katoaminen. Sen sijaan ruumista kehittävä fyysinen ponnistelu sekä rasitusta tasapainottava lepo ja virkistys latasivat elinvoimaa uutta käyttöä varten. Ruumiin osat ja elimet vahvistuivat, kun niitä harjoitti maltillisesti ja niille tarjosi oikeanlaisia virikkeitä. Näistä opeista esiintyi myös hermofysiologinen versio, jossa säännöllinen, riittävän levon rytmittämä työntekeo latasi hermoenergiaa ja ”nykyajan kiire” tai kaupunkielämän epäterveet hovitukset puolestaan kuluttivat sitä. Tämän kerrostuman voi nähdä olevan jännitteisessä suhteessa terveysvalistuksen dieteettiseen ainekseen. Siinä missä fysiologia rakentui ajatukselle kaikkia ihmisiä yhdistävistä perusominaisuuksista, joita voi periaatteessa mitata, korosti dietetiikan perinne terveyden ja sen hoidon yksilöllisyyttä.

Terveysopeille on ominaista suuri jatkuvuus. Ne eivät ole yhtä herkkiä lääketieteen eturintamassa tai yhteiskunnan poliittisessa ilmastossa tapahtuneille muutoksille kuin esimerkiksi kliiniset käytännöt tai terveyspoliittiset linjanvedot. Ajan kuluessa terveysopitkin kuitenkin kehittyivät, ja esiin nousi uusi kerrostuma. Dieteettinen aines alkoi vähetä terveysvalistuksessa 1910-luvulta lähtien, ja se keskittyi yhä enemmän kuvailemaan yksittäisten sairauksien tunnuspiirteitä ja hoitokeinoja. Taustalle voi sijoittaa bakteriologian vaikutuksen, merkitsihän se myös tautien spesifisyyden ajatuksen läpilyöntiä. 1930-luvulle tultaessa dietetiikka ei muodostanut enää henkilökohtaisen terveydenhoidon selkärankaa, vaan sen opetuk-

sista tuli eräänlaisia elämänfilosofisia maksimeja tautikeskeisten ja tieteellisten valistuskirjoitusten joukkoon.<sup>77</sup>

Lisäksi hermofysiologinen lähestymistapa täydentyi psykodynaamisella puheella tietoisuudesta, haluista ja persoonallisuuden kehityksestä.

”Liikunto ja toimeliaisuus on jokaisen elimistön tärkeimpiä elinehtoja ja oikeuksia. Korkeammalla kannalla olevilla olennoilla yhtyy ruumiilliseen liikuntoon sisäinen, tietoinen toiminta. Joskin se ihmisen varhaisimmalla iällä on jokseenkin hämärää, piilee kuitenkin tässä lapsen heräävässä tietoisuusilmiossä melkoisessa määrässä minän, heräävän persoonallisuuden ydinjuuri, kun otetaan huomioon liikunnan seuraukset. // Vapautuksentunne, joka liittyy toimintaan, kehittää kasvatuksen ja sosiaalisten vaikutelmien avulla kypsyvässä ihmisessä työhalua, pakon vaatiman työn taakkaakin se kykenee lieventämään.”<sup>78</sup>

Työntekeo ja liikunta eivät olleet enää yksinomaan hermo- ja elinvoimaa lataavaa ponnistelua, jonka edellytys oli itsen hallinta ja jopa alistaminen, vaan niitä käsiteltiin myös henkilökohtaisen kasvun ja itsen toteutuksen merkeissä. ■

73. 'Terveys, kauneus ja ihmetohtorit.' THL 1924, 119.

74. Lauri Pihkala: 'Antakaa poikain urheilla.' THL 1930, 4, 5.

75. 'Terveys, kauneus ja ihmetohtorit.' THL 1924, 119.

76. Vrt. Anssi Halmesvirta (1997) 'Urheilu lääkkeenä – eräs terveydenhoitoa, liikuntaa ja kansalaisia yhdistävä tekijä viime vuosisadan vaihteessa', teoksessa Vesa Vares (toim.) *Urheilu ja historia*, Turun Historiallinen Arkisto 51, 173–202. Halmesvirran (1997, 191) mukaan valistajien suhtautuminen urheiluun muuttui positiivisemmaksi vuosisadan vaihteen jälkeen, eikä sitä pidetty enää esim. hermoaivojen aiheuttajana. Myös Sarasin (2001, 324–336) löytää terveydenhoitopeista siirtymän, jossa kokonaisvaltaisen (voimistelu)liikunnan rinnalle ihanteeksi nousee urheilu.

77. Muutokset valistuksen hengessä ja sisällöissä tulevat hyvin esille Konrad ReijoWaraan kirjoituksissa, joita tämä julkaisi Terveydenhoitolehdessä vielä 1930-luvulla aina 80. ikävuoteen asti. Hänen opetuksissaan ei tapahtunut merkittävää kehitystä, mikäli ei huomioida vanhakristillisen velvollisuuseettisen paatoksen korostumista entisestään.

78. E. H.: 'Työ parannuskeinona.' THL 1933, 167. Mainitusta siirtymästä ks. esim. Mika Ojakangas (1997) *Lapsuus ja auktoriteetti. Pedagogisen vallan historia Snellmanista Koskenniemeen*. Helsinki: Tutkijaliitto.