

Hakkuuguru kylpylässä

Verrattoman metsätyöuran tehnyt Jaakko Pessinen vietti Aarteen kutsusta päivän kylpylässä. Vesihieronta putouksen alla vetristi kummasti veteraanimetsurin lihaksia.

Teksti ja kuvat RISTO JUSSILA

Keväällä 69 vuotta täyttävä metsuri Jaakko Pessinen on eläkkeellä mutta jatkaa työuraansa. Pessinen on ollut terveyden perikuva: viime nuhasta on peräti 45 vuotta.

Härmän Kylpylä

Kauhavan Ylihärmässä sijaitsevan Härmän Kylpylän tarjontaan kuuluu runsaasti hemmotteluhoitoja. Noutopöydässä on päivittäin tarjolla suomalaista lähiruokaa.

Yksi paikan valteista on ravintolan tanssiparketti. Tanssia on kuutena iltana viikossa, ja yleisöä viihdyttämässä käy maan kärkisolisteja.

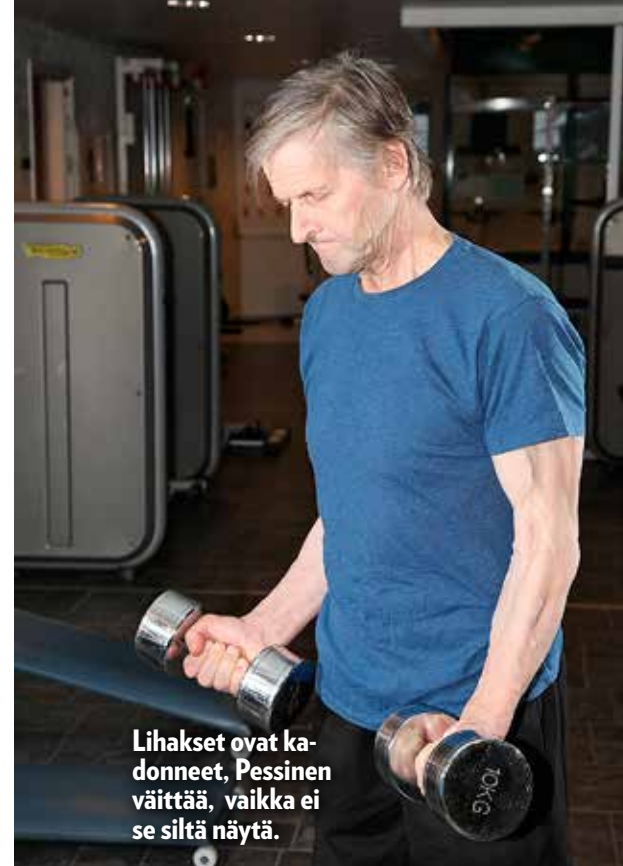
Alahärmässä, kymmenen minuutin ajomatkan päässä kylpylästä, sijaitsee elämys- ja huvipuisto Powerpark. Melko lähellä sijaitsevat myös Ähtäri Zoo (90 min) ja Tuurin Kyläkauppa (80 min).

LISÄTIETOJA
harmankylpyla.fi

Pessisen elämän-työ esiteltiin jutussa Korpien virtuoosi (AR 10/16). Tilaja löytää sen ja Hakkuugurun vinkit Aarteen arkistosta (aarrelehti.fi).



Pessinen kokeili crosstraineria kylpylän kuntosalissa.



Lihakset ovat kadonneet, Pessinen väittää, vaikka ei se siltä näytä.

Puhelinkeskustelumme taukoaa, ja hetkeen ei kuulu mitään. ”Niin että Härmän Kylpylään viettämään vapaapäivää?” hämmästyntynyt **Jaakko Pessinen** tarkistaa. ”Kyllä kyllä. Tarjolla on hyvää ruokaa ja monenlaisia hoitoja.”

Vaihtelua arkeen tuova kylpyläpäivä tuntuu miestä kiinnostavan, mutta hemmotteluhoidot arveluttavat.

Tarjolla olisi muun muassa klassista hierontaa, aromahierontaa, erilaisia kylpyjä, kuten Ruusu- ja Revontulen syleily, tai vartalonhoitopaketeista vaikkapa miehille tarkoitettu Kuninkaan Africa.

”En ole koskaan käynyt kylpylässä tai edes hierojalla. Hoidot ovat varmaan hyviä, mutta jos en nyt heti ensimmäisellä kerralla ottaisi niitä. Jos lähtisin vain katsomaan paikkaa ja tutustuisin hoitoihin vaikka sitten seuraavalla kerralla”, pitkän linjan metsuri ehdottaa diplomaattisesti.

Tämä toki käy. Päivä on Pessisen, ja hän tietysti itse päättää, miten sen viettää.

Terveystarkastus

Keväällä 69 vuotta täyttävä lappajärveläinen metsuri Jaakko Pessinen on hakannut metsiä 53 vuotta yhteen soittoon. Mies on jo eläkkeellä mutta jatkaa työuraansa.

Pessisen hakkaama puumäärä kipuaa pitkälle yli sadan tuhannen kiintomotin. Kuukaan muu Suomessa ei liene yltänyt samaan.

Jaakko Pessinen on hakannut kesät talvet, hänen uransa ajoittuu moottorisahojen aikaan, hän ei ole sairastellut eikä jäänyt pois töistä huonojen säiden takia. Työputki on uskomattoman pitkä ja ehyt.

Pessisen selonteko viimeisimmästä sairaustelustaan ällistyttää. Hän kertoo käyneensä armeijan Kajaanissa, ja kovassa metsätyössä hankittu kunto oli varusmiespalveluksen aikana heikentynyt. Kun nuorukainen vuonna 1972 palasi hakkuille, urakkatahti ei sujunut

entiseen malliin ja hän sairastui kovaan flunssaan ja kuumeeeseen.

”Se johtui varmaankin siitä, että kunto pääsi veltostumaan armeijassa. Sen jälkeen olen saanut olla terveenä. Minulla ei ole ollut nuhaa tai kuumetta 45 vuoteen, mistä olen kiitollinen. Metsätyö karaisee.”

Palautuminen tärkeää

Härmän Kylpylän kuntosali kiinnostaa Pessistä. Käymme tutustumassa kuntosalin välineisiin, ja Pessinen kokeilee kuntopyörää ja crosstraineria. Hän tutkii myös käsipainoja ja tekee niillä hauisliikkeitä.

Veteraanimetsuri on edelleen voimakas, vaikka hän itse sanookin lihastensa iän myötä kadonneen.

Vuonna 1991 Pessinen kaatoi Alajärvellä pesäpallo-ottelun väliajalla lisäpainoilla kuormatun Ladan, joka painoi 1 007 kiloa.

Se oli tuolloin autonkaadon maailmanennätys, ja hoikka voimamies ylsi sillä Guinnessin Ennätysten kirjaan.

”En ole nostellut painoja kahteenkymmenen vuoteen. Aiemmin harrastin sitä hie- man, mutta metsätöissä siitä ei ollut hyötyä.

”Asia voi olla jopa päinvastoin, jos voimaharjoittelu hidastaa tai estää palautumisen töistä. Jos niin käy, ei jaksakaan metsässä”, Pessinen tietää.

Reippaita kävelylenkkejä

Pessistä kuunnellessa käy selväksi, miten huolellisesti hän huolehtii edelleen kunnostaan. Tulee tunne, että Pessinen suhtautuu kehoonsa kuin kilpaurheilija, jolle keho on työväline. Ydinasiana on palautuminen.

”Teen kaksi kertaa viikossa illalla töiden jälkeen noin kymmenen kilometrin kävelylenkin. Se pitää yllä kuntoa ja myös palauttaa lihaksiston ja koko elimistön metsätöiden rasituksista.”

Reipasvauhtinen iltalenkki sisältää myös hivenen hölkkää. Vauhti on Pessisen mukaan sellainen, että kahdeksan kilometriä taittuu 45 minuutissa.

Kävelyvauhdiksi se on melkoista haipakkaa etenkin kun ottaa huomioon, että se tehdään metsässä vietyyn työpäivän jälkeen. Kuntoilurutiini edellyttää henkistä selkärankaa ja motivaatiota huolehtia kehon hyvinvoinnista.

Selkä ei ole vaivannut

Pessinen kertoo, ettei hänen ole koskaan tarvinnut mennä hierojalle pehmittämään lihaksiaan. ”Minulla ei ole ollut selkäkipuja.”

Ihmettelen, miten hänen selkänsä on voinut kestää urakkatahtista metsätyötä yli puoli vuosisataa oireilematta.

”En osaa sanoa siihen muuta syytä kuin sen, että metsätyöt ovat varmaankin vahvistaneet selän niin lujaksi, ettei se ole tullut kipeäksi”, Pessinen arvelee.

Suuri merkitys lieene Pessisen mukaan ollut myös palauttavilla kävelylenkeillä.

”En ole venytellyt tai voimistellut, minun kroppani ei ole tarvinnut sellaista. Mutta sen olen oppinut, että palauttavat kävelylenkit ovat tarpeen. Ne ovat varmaan myös osaltaan estäneet lihasvaivoja.”

Pessisen puheista nousee tämän tästä esiin, kuinka tärkeää on osata kuunnella omaa kehoa. Hänellä on ollut viisautta tehdä asioita, jotka on itse tuntenut hyväksi. Elämäntapaan sisältyy se, ettei hän ota saunassa kovia löylyjä. Kovan löylytelyn jälkeen lihakset ovat aamuisin jäykät. Sen sijaan pehmeät löylyt vetreyttävät häntä.

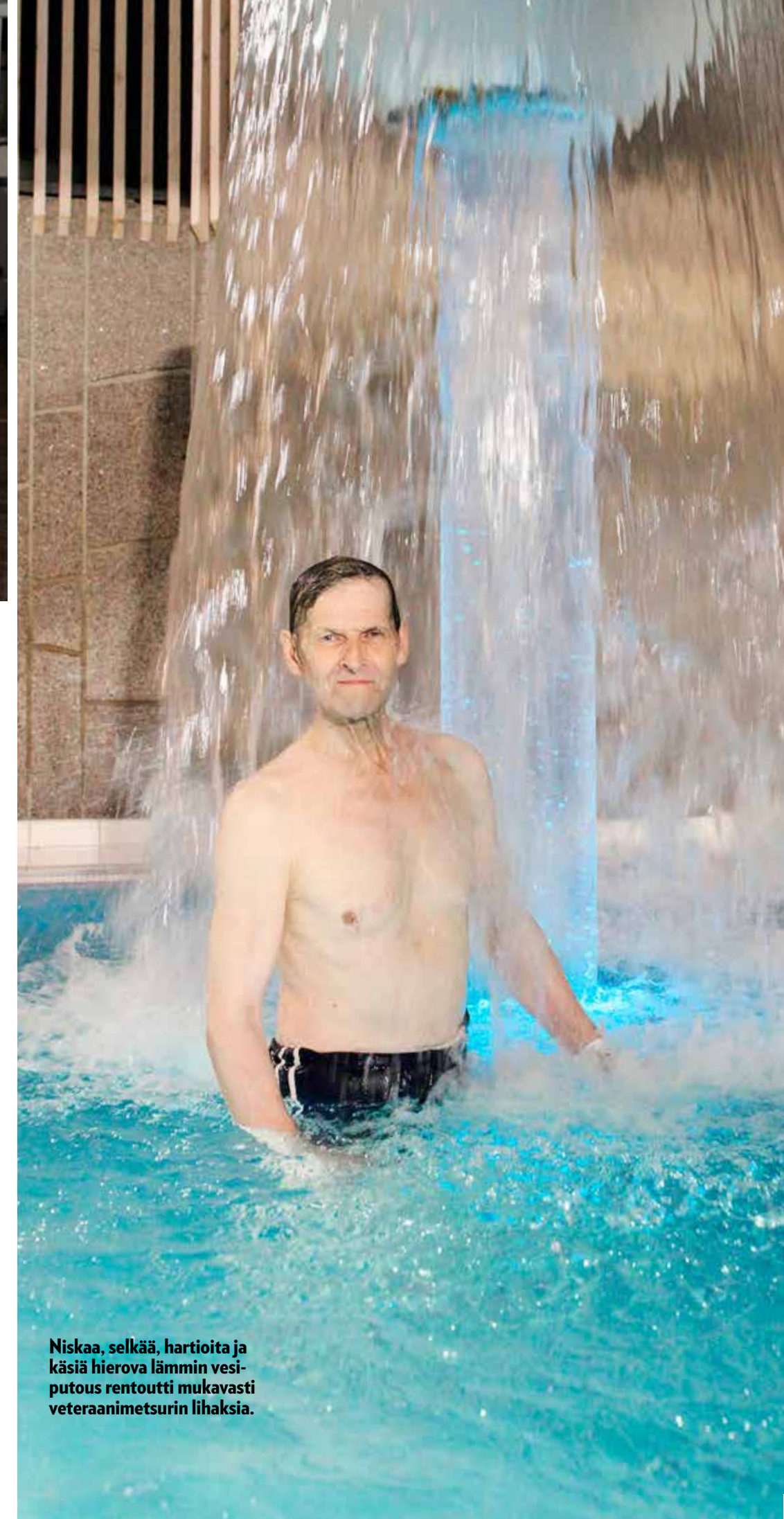
”Kenties siinä vaiheessa, kun ikää tulee lisää enkä ehkä pysty tekemään pitkiä kävelylenkkejä, myös hieronnat voisivat olla tarpeen.”

Ei kessua eikä kossua

Tupakkaan Pessinen tutustui armeijassa päivästä. Pöydällä oli aina piippu, jota päivästyönsä olleella oli tapana tuprutella.

”Polttelin piippua. Sain siitä niin hirvittävän päänsäryn, että pää tuntui halkeavan. Sen jälkeen en ole koskenut tupakkaan.”

Myös alkoholia Pessinen kokeili samoihin aikoihin. ➤



Niskaa, selkää, hartioita ja käsiä hierova lämmin vesi-putous rentoutti mukavasti veteraanimetsurin lihaksia.



Pitkän metsätyöuran tehneellä Jaakko Pessisellä on erityinen taito kuunnella omaa kehoaan.



Seitsemän tankin sahaaja syö paljon lihaa ja perunoita. Pessinen sanoo, että muuten hän ei jaksaisi metsätyössä.

”Kun armeija oli ohi ja päästiin siviiliin, otettiin kavereiden kanssa kossua. Se vaikutti samalla tavalla kuin tupakka, ei sopinut minulle. En ole käyttänyt alkoholia sen jälkeen. Yksi kerta riitti.”

Pessinen kertoo, että ennen hänellä oli tapana hakata kilpaa naapuripalstoilla olleiden kanssa. Ainakaan naapuria vähemmäksi ei mottimäärän sopinut jäädä, se olisi ottanut luonnolle.

”Hakkuumääräni olisivat jääneet paljon pienemmiksi, jos olisin polttanut ja käyttänyt alkoholia. Tavallaan ne olisivat vieneet myös pohjan kaikelta muulta, mitä olen tehnyt terveyteni ylläpitämiseksi.”

Tässä salaisuus siihen, että saha on laulanut vuosikymmenestä toiseen.

Tarkka elämänrytmi

Entä kuinka paljon pitää nukkua, kun työaika metsässä on kahdeksan tuntia päivässä – lukuun ottamatta pimeää vuodenaikaa, jolloin Pessinen hakkaa aamuhämärästä iltahämärään?

”Menen joka ilta kymmeneltä nukkumaan ja herään kolmelta tai viimeistään neljään mennessä. Olen elänyt tässä rytmissä aina, ke-sät talvet. Viiden tunnin yöni on riittänyt.”

Se on ällistyttävän vähän raskaan työn tekijälle. Pessisen palautumiskyvyn täytyy olla hyvin poikkeuksellinen.

”Nuorena miehenä lähdin kesäisin jo yöllä metsään ja hakkasin kymmenenkin tuntia päivässä. Nykyisin lähdän kesällä metsään kuudelta aamulla, talvella kuitenkin vasta aamuhämärissä.”

Jaakko Pessinen käyttää aina 50 kuutio-

senttimetrin tukkisaha. Hän hakkaa yleensä seitsemän tankillista päivässä. Monelle puolta nuoremmallekin kolme tai neljä ison sahan tankkia päivässä on jo tuntuva määrä.

Pääasiassa liharuokia

Kylpylän kuntosalissa käytyämme lähдемme tutustumaan ravintolan herkuja notkuvan noutopöytään.

Kotioloissa sinkkumies kokkailee ruuat itse. Nuorempana hänellä oli kaksi seurustelusuhdetta, mutta kumpikin kariutui aikanaan.

”Kokkaan itselleni kerran päivässä ison aterian, pääasiassa liharuokia. Metsätyö on niin raskasta, että minun pitää syödä noin neljäsataa grammaa lihaa päivässä.”

Aamuisin metsään lähties-sään Pessinen syö voileipiä ja juo kahvia. Niitä on myös eväinä. Punaista maitoa hän juo kaksi tai kolmekin litraa päivässä, ja myös kahvia kuluu pari kolme litraa päivää kohden.

”Syön myös jonkin verran hedelmiä ja kasviksia. Syksyisin poimin metsässä marjoja suoraan suuhun.”

Vesisuihku vetristää

Ruokailun jälkeen sulattemme ateriaa Härmän Kylpylän arvovieraalleen varaa-massa tyylikkäässä sviitissä. Sitten lähдемme tutustumaan allasosastoon.

Porealtaan lämmin vesi oudoksuttaa aluksi Pessistä, mutta hän tottuu siihen.

Erityisen mieluisaksi Pessinen huomaa vesiputouksen hieronnan. Vesi putoaa muutamien metrin korkeudesta niskaan ja hieroo lihaksia. Se tuntuu hakkuugurusta hyvältä.

”Vesi hieroo lihaksia justiinsa sopivan lempeästi.”

Myöhemmin, kun nautimme kahvit, vesihieronnan rentouttava vaikutus vahvistuu. Tunne on sama vielä seuraavan päivän iltanakin, kun soitan Pessiselle ja kysyn hänen vaikutelmiaan elämän ensimmäisestä kylpyläreisusta.

”Keho tuntui aamulla metsään lähties-sä notkealta, ja olo oli muutenkin hyvä. Sama irtonainen olo on säilynyt koko päivän. Vesihieronta tuntuu sopivan minulle”, Pessinen selostaa.

Mikäli terveys kestää, Jaakko Pessinen aikoo jatkaa hakkuutöitä vielä runsaan vuoden eli 70 vuoden ikään asti.

Tosin korkeimman lumen aikana hän saattaa pitää pienen tauon. Jaksaminen ei ole ongelma, mutta paksu hanki on alkanut vaikeuttaa liikkumista.

Siinä tapauksessa innokkaalla penkkiurheilijalla olisi aikaa katsoa televisiosta Pyeongchangin talviolympialaisia.

”Ehkä minun olisi jo aika ruveta hiljalleen vähentämään töitä. Mutta saa nähdä, paljonko lunta kertyy. Jos hanget eivät nouse korkeiksi, lähdän kyllä aamuvarhaisella mieluusti metsään.”

On siinä meillä tervaskanto. ●

Punaista maitoa ja kahvia kuluu kolmekin litraa päivässä.