

BILAGA TILL ÅHÖRARKOPIA MED LÄNKAR TILL FORSKNINGSUUNDERLAG

Musik för kropp och själ

TEMABO/Berga vård och omsorgsboende

Att sjunga tillsammans, att lyssna tillsammans, att spela tillsammans. Musiken som ett alternativt språk. När orden tar slut finner vi meningsfullhet och sammanhang genom att lyssna, sjunga och/eller känna igen/minnas i toner.

Just nu pågår flera forskningsprojekt om Musikmedicin, musik som medicin för framgångsrikt åldrande. Exempel... När människor sjunger i kör stiger och sjunker deras hjärtrytm i samma takt. Det visar en studie vid Sahlgrenska akademien som granskat körsångens hälsoeffekter. Se länken:

<http://sahlgrenska.gu.se/forskning/aktuellt/nyhet//musikens-melodi-styr-korsangares-hjartfrekvens-.cid1176267>

Fakta: Det här händer i kroppen när vi sjunger. Hormonsystemet och immunsystemet påverkas och "må-bra-hormoner", bland annat oxytocin, utsöndras i blodet. Dessa goda hormoner är ångestdämpande och smärtlindrande. Stora muskelgrupper i kroppen stimuleras, till exempel mellangärdet och bröstorgans muskulatur. Långsam djup andning sänker pulsen och blodtrycket. Detta påverkar i sin tur det parasympatiska nervsystemet, som är ett anti-stress-system.

– Man får energi, man bli hög, man bli glad. Det är som att gå till en energistation och tanka och det har inga negativa biverkningar, säger Christina Grape till SVT - Läs hela artikeln:

https://www.norrkorsang.se/dokument/Samband_Korsang-Halsa.pdf

"Omfattande forskning visar att musik kan vara ett effektivt verktyg för att minska depressioner och stress hos äldre. (Hillman, 2002)."

http://www.kulturradet.se/Documents/publikationer/2013/kultur_aldre_low.pdf

Musiken är något av en universalmedicin: <https://svenska.yle.fi/artikel/2013/11/01/musik-ar-battre-halsan-idrott>

Sammanställt av Franciska von Koch: Temacoach på Berga vård och omsorgsboende

Franciska.von-koch(snabelA)temabo.se