

音乐干预对缓解老年人认知功能障碍的积极作用

徐梦利 郝雅琛 窦 静 王延松
西安音乐学院 陕西西安 710061

摘要: 人口老龄化是一个世界性的现象,而认知和行为障碍正在成为全球神经损伤的负担。行为和认知功能的衰退是衰老的一部分,其特征在于记忆力、语言能力、执行能力以及情感功能方面至少两个认知领域的下降,其严重程度足以影响社会或职业功能。音乐是人类的基本活动,可以产生强烈的情感和认知影响。本文介绍了有计划的音乐干预对老年人认知功能的作用,以及老年人认知功能障碍音乐干预的实施步骤,旨在更好地促进老年人的身心健康,减少抑郁和焦虑,提升老年生活质量。

关键词: 音乐干预; 认知功能; 老年人; 身心健康

The positive effect of music intervention on alleviating cognitive dysfunction in the elderly

Mengli Xu, Yachen Hao, Jing Dou, Yansong Wang
Xi 'an Conservatory of Music, Xi 'an, ShaanXi, 710061

Abstract: Population aging is a worldwide phenomenon, and cognitive and behavioral disorders are becoming a global burden of neurological injury. Decline in behavioral and cognitive function is part of aging and is characterized by declines in at least two cognitive domains, in memory, language, executive function and emotional function, that are severe enough to affect social or occupational functioning. Music is a basic human activity that can have a strong emotional and cognitive impact. This paper introduces the effect of planned music intervention on the cognitive function of the elderly, and the implementation steps of music intervention on the cognitive dysfunction of the elderly, in order to better promote the physical and mental health of the elderly, reduce depression and anxiety, improve the quality of life of the elderly.

Keywords: music intervention; Cognitive function; The elderly; The physical and mental health

一、人口老龄化与认知功能

二零二一年中国第七次全国人口普查的数据表明,全国六十周岁及以上人口约为全国总数的18.7%,与2010年相比,上升5.44%。数据表明,我国老龄化发展态势十分严峻,从健康的角度来看,快速老龄化意味着人口的健康状况可能会恶化。随着年龄的增长,人们可

能会经历身体和精神的认知障碍。与家庭中的老年人相比,那些长期居住在护理机构如养老院的老年人认知障碍的比例更高,包括记忆受损、定向障碍、理解他人的能力受损、判断能力受损和沟通能力受损。抑郁和焦虑是这些老年人中普遍存在的问题,但这些问题目前还难以得到诊断和治疗。具有代表性的问题之一是其对认

资助项目: 本文系陕西省教师教育改革与教师发展研究项目——高校新入职教师培训研究的阶段成果。

作者简介:

徐梦利(1993-),女,陕西榆林人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论方向研究及教学。

郝雅琛(1996-),女,河北张家口人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论等方向研究。

窦静(1998-),女,宁夏银川人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论等方向研究及教学。

王延松(1970-),男,陕西西安人,西安音乐学院教授,博士,硕士研究生导师,研究方向:音乐教育学、音乐心理学、艺术教育等。

知功能的影响。

为了解决老年人的这些问题，医生们使用了精神类的药物治疗。但是这些治疗会增加有关不良反应的风险，而非药物干预被认为是解决老年人精神问题（如抑郁、焦虑和认知行为障碍）的更好选择。音乐干预、放松训练、认知行为干预、回忆干预、娱乐活动和运动干预都被证明具有抗焦虑作用。在这些干预措施中，音乐正在成为一种重要的非药物干预方法，参与对老年人认知功能障碍的治疗当中，并且可以缓解许多精神类疾病。音乐的干预效果已经被用于改善睡眠，改善抑郁症状，改变行为痴呆，缓解长期和短暂的焦虑状态。相关资料表明，音乐可以通过不同的频率来刺激大脑的不同区域，通过有计划的音乐干预这种机制来缓解老年人处理速度和记忆力的下降，并影响老年人认知和行为的水平。

二、音乐干预对缓解老年人认知功能障碍的积极作用

（一）音乐干预可以唤醒老年人的记忆力

“音乐唤起情感，情感可以带来记忆”。奥利弗·萨克斯博士（1933-2015）的这句名言优雅地总结了音乐的一个关键作用，即它传达和引发情感的独特能力，以及它们与情节记忆的紧密联系。根据大量的研究发现，音乐在很大程度上可以有效刺激老年人的记忆力。音乐可以支持回忆、精神、情感、社交和感觉刺激。通过聆听年轻时代的歌曲可以帮助老年人记起过去的事情，重温美好的回忆并唤醒老年人的记忆力。参与与自己熟悉的音乐活动并向同伴分享过去的往事和回忆同样可以提高个人认同感与和生活满意度。Collins在二零一零年的研究成果中表明，将音乐播放的方法和运用认知策略的方式结合，对提高他们的记忆操作的水平也是很有有效的。更多的证据说明，音乐训练有助于降低因老龄化所导致的记忆力的减退。科学研究表明，在青年时代学过音乐的人，老了以后在记忆和理解音乐方面的能力测试都要推迟十年以上老化。在该项研究中，对80多名五十五岁至八十多岁的艺术家和非音乐家进行了神经心理测验和研究。在心智测量、对视觉空间能力的评估、语言记忆与行动能力等方面，对音乐家评分都较高。而上述发现也证实，音乐干预活动能够有效缓解老人痴呆症患者或防止老年人语言理解能力以及记忆力的减退，从而提升生活质量。总体而言，音乐干预对老年认知障碍的影响可能是由熟悉的音乐引起的舒适感和情感安全感驱动的。我们推测，使用耳机可以增强这种效果。熟悉的音乐也可以充满个人特有的情感，可以触发自传式记忆，帮助老年人暂时恢复认同感。

（二）音乐干预可以缓解老年人的焦虑情绪

认知障碍会影响个体的认知，社交和心理方面，并可能导致影响日常生活的情绪问题。在老年人中，焦虑可能会增加认知障碍、记忆障碍和社会孤立等风险。音乐可以减少焦虑，对情绪有一定的舒缓作用。音乐可以同时诱导不同的情绪，这可能与基于感知到的声音刺激激活不同的大脑区域有关。最近的一项功能性磁共振成像（fMRI）研究表明，流行音乐可以唤起愉悦体验和强烈的情绪反应，可能与大脑活动的特征模式有关。据报道，音乐可以激活与情绪相关的神经通路。在接触音乐的痴呆症患者中可以看到积极的情绪行为。例如，沉浸式的音乐环境和演奏可以让老年人充分的表达自我。在特定环境下，唱歌、即兴表演或者弹奏简单而有节奏的乐器可以有效减少老年人的焦虑和抑郁症状。据资料显示，每周听一次音乐可以显著减少抑郁和焦虑。同样，听音乐有助于降低高血压，而高血压与抑郁和焦虑密切相关。在过去几十年的研究中已经表明了音乐干预对老年人不同的影响，例如减少焦虑，抑郁，压力，愤怒，侵略性，和燥动，以及改善情绪状态。例如，在各种环境下，听音乐和唱歌可以有效减少老年人的焦虑和抑郁症状，并且通常对他们的健康、福祉和生活质量有益。音乐干预是一种安全、人道的干预，产生的结果类似于精神药物的处方。

（三）音乐干预可以改善老年人的语言功能

语言功能的衰退是老年痴呆症的显著特点之一，主要表现为语言表达能力的受损和对语言的理解力的障碍。对于人类大脑来说，音乐可以说是最复杂和多域的刺激之一，它涉及与多个平行认知，语言，运动和情绪过程相关的颞，额，顶叶，小脑，边缘和边缘的大脑区域的大型双边网络。音乐和语言有一个共同的神经基础和共同的特征，如音高、节奏和句法。此外，诸如音调处理、节奏处理和句法处理。在音乐疗法中，旋律语调治疗是一个音乐疗法方案，广泛用于对语言困难病人的治疗。它能够通过增加音乐与语言之间的共享部分，例如音调或旋律，间接修复语音回路，因此在痴呆病人中有约三分之二的痴呆病人被发现存在着不同程度的语音系统损伤。在痴呆症的临床经验中，有关患者对人和事物的认知及接受功能的衰退一直是难以攻克的难题，也少有先例将音乐能力及演唱能力作为重要指标进行研究，但在失语症的康复训练中，这些能力却始终作为患者康复的重要指标之一，相关领域的学者也认同这些能力与患者的认知及思维能力息息相关。1988年Beatty等人描述了一位身患严重的失语症病人，这个失语症病人竟然对一

段陌生的歌词进行独唱，并在木琴上演奏。这也表明音乐干预对个体认知中的语言功能具有积极的效果。

三、老年人认知功能障碍音乐干预的实施步骤

(一) 准备阶段

在准备阶段研究人员要详细制定评估调查表格，获取养老院老年人的详细资料，了解老年人的音乐偏好。确定干预计划的实施时间、实施范围、实施对象以及被试参与者的心理活动状态等。

(二) 实施阶段

实施阶段主要包括：实施前的全面评估、实施内容、实施方式以及实施特征等。实施前的全面评估相当于战前情报调查，此时要详细到每一个细节。评估分为音乐的评估及非音乐的评估。音乐的评估分为节奏、旋律、乐器演奏、音乐记忆能力四个部分；非音乐的评估包括行为、认知、情绪、社会、交流五个部分。评估可以在养老院的娱乐室进行，由一名合格的音乐干预师和一名护理师实施。每次干预进行50分钟，每周进行1-2次，持续12周。在活动开始之前，研究人员可以提前向参与者介绍一天的音乐课程，并提前建立融洽友好的关系，目的是让参与者在本次干预活动之前感到放松和舒适。

评估内容主要是参与者进行简单的歌唱练习、有节奏的乐器表演以及互动式的音乐聆听。通过集体性的合唱练习不仅有助于增加肺活量、改善老年人的心肺功能，增加他们的思维活力和记忆力，还可以促进老年人之间的交流，提升社交能力从而消除老年人的孤独感和忧郁情绪。有节奏的乐器演奏也是常常使用的方法。如手鼓，手鼓是一种非常受欢迎的打击类乐器，简单易学。在打鼓的过程中，注意力全神贯注于左右手的配合和节奏的控制，肢体的运动和节奏的进行可以有效刺激老年人左右半脑。集体性的手鼓训练不仅可以释放老年人的压力还可以刺激脑部损伤患者的积极反应，缓解老年人认知功能的障碍。在互动式的音乐聆听环节中，尽量选择适合老年人人群的音乐来促进回忆。将音乐作品加载到电视机或播放器上，参与者可以通过协商，自由选择自己喜欢的音乐。在参与者不愿意选择音乐或只选择几个音乐项目中，我们可以鼓励他们听各种自己喜爱的音乐曲目。在活动干预期间，也可以进行无组织的个人回忆，鼓励参与者回忆过去的事件，如童年经历、爱情、婚姻和家庭生活。每次活动尽可能录像，便于以后的研究，并评估参与水平。

评估方式采用的是主动式音乐干预和被动式音乐干预相结合的方法。主动式音乐干预包括了对音乐进行表演如乐器演奏等以及歌曲演唱、舞蹈训练等方式。通过音乐实现的表达，将音乐和乐器融为一体，鼓励参与者通过即兴创作表达内心的情感情绪。被动式音乐干预只需要参与者聆听音乐，通过聆听音乐诱发参与者生理和心灵上的感受和体验，通过音乐讨论、音乐回忆和音乐想象从而引发老年人的回忆和思考。音乐的类型可以是多种多样的，包括轻音乐，古典音乐，民间和流行音乐等。在实施过程中，研究人员要注意干预的整体性、动力性、灵活性。

(三) 总结阶段

在此阶段，音乐干预研究人员要将每一位参与者在干预活动中的情况详细的记录下来，并写明问题所在。活动中的每一位成员都可以讲述想法、印象或任何可能有助于他们体验的问题。参与者还应该被鼓励分享他们的心得、他们从音乐干预活动中获得的成就感，以及他们对可能转移到其他非音乐任务的预期，例如社交感知等。此阶段需要了解并正确评估参与者每周接受一次干预后的心理状态。

四、结语

音乐是一种简单、方便和可持续的干预办法，可以大规模地用于患有认知障碍的老年人群。它可以减缓认知障碍老年人的认知恶化。在未来的研究中，需要关注音乐的类型、音乐干预的持续时间和干预频率等方面的问题，需要进行样本量较大的纵向或随访研究，以检查长期干预项目对更多认知障碍老年人的影响，并深入了解可能的维持效果，例如生活质量和抑郁症的改善等方面。在关注有认知障碍老年人的同时，也应关注认知水平尚未明显受损的老年人群体，以延缓其认知老龄化的进程。

参考文献：

- [1] 翟振武，陈佳鞠，李龙. 中国人口老龄化的大趋势、新特点及相应养老政策[J]. 山东大学学报(哲学社会科学版), 2021, (3): 27-35.
- [2] 马梦宁，冯晓玉，唐文，刘佳琳，吕思漫，倪翠萍，刘宇. 音乐疗法对老年期痴呆患者认知功能干预效果的Meta分析[J]. 护理学杂志, 2021, 36(10): 30-34.
- [3] 王晓松. 怀旧—认知行为干预对老年人抑郁症状和认知功能的影响研究[D]. 中南大学, 2014.18-19.