

# 音乐养生理论

---

岳迪  
北科乐活堂



<p>音乐养生简介</p> <p>老年音乐养生的形式</p>	<p>音乐养生对老年人的功能改善</p> <p>功能活动设计思路</p>	<p>音乐活动针对老年人设计的原则</p>	<p>音乐养生活活动现实带领的步骤与原则</p>

## 第一章

# 音乐养生简介及老年音乐养生的形式

---



- 音乐养生简介
- 老年音乐养生的形式

# 音乐养生简介



北科养老

- 音乐本身就是一种能量，由耳朵传入脑部刺激中枢神经和内分泌系统起到调节功效。
- 适当的音乐能引起人体细胞组织发生和谐同步共振。
- 调节人体的生理节奏如：心率快慢、呼吸节奏、胃肠蠕动。
- 肌肉的收缩舒张，都能得良好的调节。
- 藉适当的音乐，可以有效提升良好的情绪、筋骨柔软可活动，并保持心境的空明自在、勇敢面对人生。

# 音乐养生简介



·音乐养生是指利用音乐上述的特性带给参与者，使其身心得到刺激，进而增强对人的关系及情绪的安定。

重要的是能促进运动的感觉和智能方面的改善，使参与者的身心和生活上有更好的改善。

——银发族日照活动之带领、设计与研发

# 老年音乐养生的形式

## 一.歌唱活动

唱歌是一种有益心肺功能的的活动，不仅能改善身体功能，对心理也有很大的影响作用。大家一起同唱一首歌，也容易使人产生一体的感觉，有助于增进彼此的情谊



# 老年音乐养生的形式



北科养老

## 一.歌唱活动

### 回忆类

历史事件、季节或节庆、风俗习惯、电影主题曲、演员歌手、戏剧、革命歌曲、生产生活、老时代感等相关的歌曲。

### 现代类

当下流行，耳熟能详的歌曲或朗朗上口，旋律简单的歌曲

# 老年音乐养生的形式

## 一.歌唱活动

老年人歌唱活动的形式:

A.团体歌唱

B.歌曲讨论

C.歌词排序

D.歌曲填词

E.乐器即兴伴奏



## 二、乐器演奏活动

乐器演奏活动的主要目的是为刺激身体的反应与维持身体功能，在参与过程中得到成就感和团体感。

- A. 锻炼对音乐的听觉能力
- B. 锻炼注意力
- C. 锻炼乐感以及律动
- D. 手部精细肌肉锻炼
- E. 反映协调能力
- F. 社会交往能力

# 老年音乐养生的形式

## 二、乐器演奏活动

### 乐器演奏在老年活动中的应用

选择一些手持简单的摇响类和打击类小乐器，如沙锤、手铃、双响筒、三角铁、铃鼓、鼓、舞板、撞钟等，配上老人相对熟悉的音乐或歌曲，进行分组演奏。

# 老年音乐养生的形式



北科养老

## 二、乐器演奏活动

乐器演奏一般分为单独使用乐器和乐器与歌唱混合。第二种在歌唱活动中已经涉及。关于单独使用乐器演奏的步骤如下：**A.**先用语言带入节奏进行练习**B.**基本的敲击方式练习结束以后，将选定的歌曲的歌词带入进行分组节奏练习，老人可以边唱边演奏。**C.**在练习过程中要提示老人按照带领者的手势进行演奏，注意将演奏模式和情绪合在一起。如轻重的变化，旋律线条的变化等。

# 老年音乐养生的形式



北科养老

## 三.舞动活动

配合音乐的身体动作，可以刺激身心两面。老年人舞动活动的功能设计，完全出发于改善、帮助、延缓老年生活能力退化的角度。

# 老年音乐养生的形式



北科养老

## 三.舞动活动

活动方式如下:

- A.小健身操类
- B.集体舞类
- C.丝巾舞:
- D.手铃舞



## 第二章

# 音乐养生对老年人的功能改善 功能活动设计思路

- 音乐关于生理性影响
- 音乐关于老年心理、社交生活的影响

# 音乐养生对老年人的功能改善



北科养老

老年人音乐养生治疗，目的设计如下：

- 体力、行动力、运动能力的改善、维持与防止退化
- 提供与他人交流的机会
- 刺激长期记忆，短期记忆，回想力
- 增进认知能力
- 改善现实理解力
- 恢复自尊，自信，增强自我表达
- 放松心情、减轻压力
- 增进语言能力
- 日常生活起居的协助
- 感统训练
- 改善语言、沟通能力
- 减少适应不良的症状
- 增进自我表现与自我决策的能力
- 从疾病或烦恼中解放转换心情
- 疏解身心压力
- 提供愉快、有趣、游戏的休闲活动
- 改善老年生活品质

# 音乐养生对老年人的功能改善



## 一、音乐关于生理性影响

### 情绪

音乐是一种非语言的情感表达方式，它是作曲家的某种情绪的呈现。这种情绪再现作用到聆听者所产生的影响是一种经验，这个经验会依据聆听者当时的生理、心理情况、社会环境、文化背景的不同而产生相对共通又有差异的心理共鸣和情绪状态。

# 音乐养生对老年人的功能改善



## 一、音乐关于生理性影响

### 情绪

老年音乐活动设计思路：选择舒缓或欢快节奏的音乐，平静或活跃心情。如世界古典音乐，乐曲结构规整，音乐织体饱满和谐。最好是老年人熟悉的音乐和歌曲，容易产生单纯的情绪状态。

a. 聆听欣赏的方式进行呼吸调节及心情平复，身体放松冥想练习。

b. 欢快的音乐搭配适度的肢体动作或歌唱的形式，渲染气氛，抒发情感，表达情绪。活动可以采用集体歌唱、集体舞蹈的方式进行。

# 音乐养生对老年人的功能改善



## 一、音乐关于生理性影响

### 运动

老年人身体功能衰老，造成老年生活的各种障碍,大大减低生活品质。科学研究证实，老年人机体的结构和功能仍然存在着提高和改善的可能性，科学合理的身体锻炼可以促进全身血液循环，改善组织细胞的代谢，使老年人机体的生理功能得到增强和改善，从而起到推迟衰老促进健康的作用。

# 音乐养生对老年人的功能改善



## 一、音乐关于生理性影响

### 运动

老年音乐活动设计思路：身体动作包括大动作和精细动作，大动作又涉及到柔韧性、肌耐力、肌力、平衡。所以，根据需要锻炼的类别来选择风格、节奏速度、情绪适宜的音乐

a.大动作训练

b.精细动作训练

注意事项：以老年人身体评估为依据，制定相应的活动方案，准确判断出需要介入加强的部位，在运动安全范围内，做进度合理化的设计实施。（借鉴老年人运动安全体能）

# 音乐养生对老年人的功能改善



## 一、音乐关于生理性影响

### 认知

老年认知障碍已经成为现今老年人高发的疾病之一，给老年生活及家庭带来很大的生活经济困扰和社会问题。有效的预防和延缓认知障碍的形成与发展，需要多途径、多手段的参与。

# 音乐养生对老年人的功能改善



## 一、音乐关于生理性影响

### 认知

老年音乐活动设计思路：音乐活动的设计不仅可以采取音乐欣赏的形式，还可以加入舞蹈、演奏、歌唱等交流模式。在短暂的时间内，使老年人集中注意力，专注的完成一个简单而又愉悦的活动，此过程就是在训练执行力、专注力、注意集中力。

- a.用熟悉的老歌曲，进行音乐小组怀旧歌曲填词，
- b.歌词书写
- c.肢体的舞动

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/196205140211010234>