



HELSINGIN YLIOPISTO
LÄÄKETIETEELLINEN TIEDEKUNTA

Tiivistelmä luennosta: MUSIIKKI, MUISTI & MUISTISAIRAUDET

FT NELLA MOISSEINEN, TUTKIJATOHTORI

Helsingin yliopisto

Musiikin, mielen, kehon ja aivojen
tutkimuksen huippuyksikkö

Aivot oppivat ja unohtavat



- **Lapsuudessa** opimme monia taitoja, mutta suuri osa koetuista tapahtumista unohtuu
- Monet tärkeät muistot liittyvät perheenjäseniin ja ensimmäisiin ystäviin
- **Nuoruusiässä** elämässä tapahtuu paljon, ja kokemuksia voivat värittää vahvat tunnekokemukset
- Tunteikkaat kokemukset jäävät muistiimme pitkäksi aikaa
- Aikuiset aivot hyötyvät aiemmin opitusta ja oppivat edelleen uutta
- Aikuisuudessa korostuu kerättyjen tietojen, taitojen ja ymmärryksen rooli: kokemus perustuu elämän varrella kohdattuihin tarpeisiin

Aivot oppivat ja unohtavat



- **Lapsuudessa** opimme monia taitoja, mutta suuri osa koetuista tapahtumista unohtuu
- Monet tärkeät muistot liittyvät perheenjäseniin ja ensimmäisiin ystäviin
- **Nuoruusiässä** elämässä tapahtuu paljon, ja kokemuksia voivat värittää vahvat tunnekokemukset
- Tunteikkaat kokemukset jäävät muistiimme pitkäksi aikaa
- **Aikuiset** aivot hyötyvät aiemmin opitusta ja oppivat edelleen uutta
- **Aikuisuudessa** korostuu kerättyjen tietojen, taitojen ja ymmärryksen rooli: kokemus perustuu elämän varrella kohdattuihin tarpeisiin

Aivot oppivat ja unohtavat



- **Lapsuudessa** opimme monia taitoja, mutta suuri osa koetuista tapahtumista unohtuu
- Monet tärkeät muistot liittyvät perheenjäseniin ja ensimmäisiin ystäviin
- **Nuoruusiässä** elämässä tapahtuu paljon, ja kokemuksia voivat värittää vahvat tunnekokemukset
- Tunteikkaat kokemukset jäävät muistiimme pitkäksi aikaa
- **Aikuiset** aivot hyötyvät aiemmin opitusta ja oppivat edelleen uutta
- Aikuisuudessa korostuu kerättyjen tietojen, taitojen ja ymmärryksen rooli: kokemus perustuu elämän varrella kohdattuihin tarpeisiin



Kuinka tehokkaasti unohdamme?



...JA UNOHDAMMEKO
KAIKENLAISET ASIAT YHTÄ
NOPEASTI?

Aivot
keräävät
musiikkia
elämän
varrelta

OMA (JA LÄHEISTEN) LEMPIMUSIIKKI

LAPSUUDEN
LAULUT &
TUUTULAULUT

KLASSIKOT & HITIT
ERI VUOSIKYMMENILTÄ

JUHLA-
PYHIEN
LAULUT

VIRRET JA
HENGELLINEN
MUSIIKKI

ELOKUVA-
MUSIIKKI

"SE
RENKUTUS
JOTA
NAAPURI
KUUNTELEE"

MAINOSTEN
TAUSTA-
MUSIIKKI



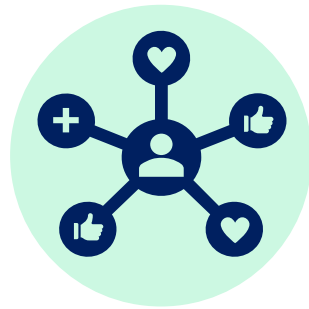
Musiikki laittaa aivomme töihin

- Läheinen yhteys aivojemme muisti- ja tunnejärjestelmiin
- Aivojen verenkierron vilkastuminen
- Vaikutukset aivojen kemialliseen toimintaan
- Musiikin harrastaminen vaikuttaa aivojen toimintaan ja rakenteeseen

Esimerkki: kuorolaulu



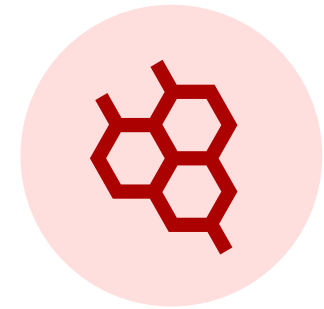
AIVOT



MUISTI



KIELI



HYVINVOINTI



Musiikki osana terveitä elämäntapoja

- Aivojen kyky muovautua ja oppia uutta säilyy koko eliniän
- Tavallinen arki voi tarjota aivoille mielekästä tekemistä, kun haastamme muistia ja muita ajattelutoimintoja
- Harrastuksista esim. ristikoiden täyttäminen, lautapelit, soittaminen ja tanssiminen ovat yhteydessä pienempään dementiariskiin
- Uutta tutkimusta: harrastusten yhteys aivoterveYTEEN?



Musiikki muistin tukena

- Musiikkiharrastukset voivat tukea tervettä ikääntymistä: esim. puheen kuuleminen meluisassa ympäristössä, muisti ja hyvinvointi
- Erityisesti nuoruudessa tutuiksi tulleet kappaleet voivat pysyä mukana koko elämän
- Monet musiikkitaidot säilyvät Alzheimerin taudissa:
 - Musiikin havaitseminen
 - Melodioiden tunnistaminen
 - Kyky nauttia musiikista
- Laulaminen voi myös tukea uuden oppimista

Kotiinviemisiksi

- Iän myötä aivot keskittyvät yhä enemmän siihen, mikä on tärkeää
- Musiikki on läheisesti yhteydessä mm. aivojen tunne- ja muistijärjestelmiin
- Musiikkimuistot ja musiikkitaidot voivat säilyä vuosikymmeniä, jopa läpi elämän
- Musiikki muistisääntönä: kokeile opetella esim. puhelinnumero ulkoa laulamalla sitä tuttuun melodiaan!

