



Laulusta saa voimaa

Laulusta saa voimaa ja yhteistä hyvää mieltä. Laulamassa Ritva Saras (vas.), Maija Rantalainen, Chikako Ishiyama ja Liisa Siipola.

Harjun Laulu-kuoron lukuisilla lauluyhtyekeikoilla palvelutaloissa ja vanhainkodeissa olemme huomanneet, miten lapsuuden vanhat, tutut laulut herättävät talojen asukkaat laulamaan. Sanat tulevat jostakin syvämuistista ja iäkäskin ihminen saa voimia ja virkistyy. Samanlaisia havaintoja olin tehnyt joidenkin lähiomaisten ja nyt myös jo entisten kuorokaverien luona vieraillessani.

Tämä sai minut ja muutamat kuorokaverini pohtimaan ja suunnittelemaan yhteislaululevyä, jota voitaisiin käyttää yhteislaulun tukena palvelutaloissa, vanhainkodeissa, seniorijärjestöissä ja muissa kokoontumisissa, joissa on yhteislaululle aikaa ja mahdollisuus.

Tutkimusta ja käytäntöä

Olen parin vuoden aikana kerännyt aiheesta tutkimustietoa mm. lehti-artikkeleista. Olen todennut, että laulun vaikutusta ja erityisesti sen voimaannuttavaa vaikutusta on viime vuosina tutkittu yliopistotasollakin yhä runsaammin. Tutkimustiedot vahvistavat ruohonjuuritason havaintojamme. Kansanterveyden ja ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta asialla näyttää olevan yhä enemmän merkitystä.

Perheille ja yhteisöille laulamisaikana on tärkeä merkitys. Yhdessä laulaminen vähentää stressiä, tuottaa elämänlaatua ja terveyttä. Laulu yhdistää yhteisöjä, perheitä ja sukupolvia ja näin saa aikaan

sosiaalista hyvinvointia. Yhteislaulut antavat laulajilleen puheenaiheita ja muisteluksia.

Musiikin tohtori **Ava Numminen** on tutkinut laulun hoitavaa vuorovaikutusta. Hänen mielestään musiikki stimuloi aivojen syviä tunnekerroksia. Niinpä lähimuistin menettänyt potilas laulaa lapsuudessa oppimiaan lauluja täsmällisesti oikein. Numminen mukaan Englannissa lääkäri saattaa kirjoittaa masennuspotilaalle laulureseptin. Numminen on tyytyväinen, että asenteet ovat muuttumassa laulumyönteisemmiksi. Alamme uskoa, että musisointi on hoitavaa vuorovaikutusta.

Tutkimusten mukaan muistisairaat ihmiset hyötyvät esimerkiksi laulutukioista, ohjatusta liikunnasta, tanssista ja maalaamisesta. Muistisairaita hoitavan henkilökunnan kynnys käyttää omaa lauluaantään työssä on usein korkea. Myös hoitoyhteisön tuen puute voi estää laulamista tai muun kulttuurisen hoitomuodon.

Vapaassa sivistystyössä on paljon potentiaalia ja mahdollisuuksia musiikin käytölle. Esim. kansalaisopistojen lähipalvelut on saatettava ikääntyvän väestön ulottuville. Numminen suosittelee musiikkia ja laulamista hoitolaitosten perustoiminnoksi. Lauluterapialle on kysyntää. Laulattajia ja tekijöitä kaivataan lisää.

Laitosten henkilökunta ei tarvitse musiikin ammattitutkintoa, vaan harrastajan valmiuksia laulaa yhdessä vanhuksen kanssa vanhan koululaulukirjan suosikkeja. Tässä on Laulusta voimaa -levyn tärkein tehtävä. Tähän työhön haastetaan kuoroja ja kuorojen pienempiä lauluyhtyeitä laulattajiksi. Laulukeikat palvelutaloihin, vanhainkoteihin ja seniorijärjestöihin otetaan ilmielien vastaan. Niistä myös kuoro saa uudenlaista näkökulmaa laulamiseen.

Mielihyvää ja terveyttä

Kanadalainen professori **Robert Zatorre** toteaa tutkimuksissaan, että mitä voimakkaamman tunnereaktion mielimusiikki kuulijassa aiheuttaa, sitä enemmän aivojen sisäiset osat aktivoituvat. Aivojen mielihyvakeskus aktivoituu mielimusiikista ja siihen liittyy keskushermostossa vaikuttavan välittäjäaine dopamiinin vapautumista. Zatorren mukaan musiikki kutittelee aivoissa samoja mielihyvän kohtia kuin ruoka ja seksi.

Fil. tri **Teppo Särkämön** helmikuussa 2008 Brain lehdessä julkaistu artikkeli musiikin kuuntelun parantavasta vaikutuksesta aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa oli Helsingin yliopiston uutis seurannan huippuja. Tutkimuksessa todettiin, että mielimusiikin päivittäinen kuuntelu aktivoi aivoissa laajaa, molemmille aivopuoliskoille levittyvää hermoverkkoa, joka säätelee vireystilaa, tarkkaavaisuutta, semanttista käsittelyä, muistia ja emootioita. Musiikin kuuntelun tiedetään parantavan mielialaa ja kognitiivista toimintakykyä.

Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitos ja gerontologian laitos tekivät syksyllä 2010 tutkimuksen jyväskyläläisten seniorikuorojen laulajista. Tutkimuksen johtajina olivat professori **Jukka Louhivuori** Jyväskylän yliopistosta ja professori **Julene Johnson** University of Californiasta. Alustavat tulokset tukevat edellä esitettyjä havaintoja. Laululla on virkistävää ja hoitavaa merkitystä ihmisen mielelle ja keholle.

Musiikkipoliittinen ohjelma

Suomen Musiikkineuvoston musiikkipoliittisessa ohjelmassa v. 2009

todetaan mm: ”Ikäihmisten musiikin harrastustoimintaa tulisi tukea entistä enemmän niin, että kasvava vanhusväestö pysyisi toimintakykyisenä ja omatoimisenä mahdollisimman pitkään. Oikeus elinikäiseen harrastamiseen ja oppimiseen tulee ottaa tulevaisuudessa huomioon myös musiikkielämässä. Palvelutalojen musiikkitoimintaa tulee lisätä ja laajentaa.”

Tuumasta toimeen

Ryhdyimme Harjun Laulussa laulukauden 2010–2011 aikana suunnittelemaan ja toteuttamaan yhteislaululevyä. Siihen kokosimme kolmisenkymmentä ns. kansakoululaulua, muutamia hengellisiä ja muutamia isänmaallisia lauluja sekä joitakin vanhoja iskelmiä; sellaisia lauluja, joita ikääntyvä sukupolvi osaa. Heti alusta alkaen päätimme, että CD-levyyn liitetään sanavihko. Silloin sitä on helppo käyttää monipuolisesti yhteislaulumateriaalina laitoksissa, kokoontumisissa, kodeissa jne. Musiikkikirjastojen ja koulujen materiaaliksi se sopii myös mainiosti.

Äänitykset päätettiin toteuttaa siten, että Harjun Laulu-kuoro jaettiin kolmeen ryhmään. Jokainen ryhmä sai harjoitettavakseen ja äänitettäväkseen noin kymmenen laulua. Kaikki laulut ovat yksiaanisii eli unisonoa. Laulukorkeudet sovitettiin sellaisiksi, että ne sopivat eri ikäisten ihmisten laulettaviksi. Lauluryhmien säestyssoittimia ovat piano, kitara, ja haitari, joissakin lauluissa lisäksi huilu.

Laulut äänitettiin huhtikuun aikana ja levy sanavihkoineen ilmestyy toukokuun 2011 lopulla. Levyn tuotantoon on Harjun Laulu anonut apurahoja. Levyn ja sanavihkon hinta on tarkemmin määrittelemättä, koska

päätökset joistakin anotuista apurahoista eivät ole vielä tulleet.

Käyttökohteita

Edellä on hahmoteltu Laulusta voimaa-levyn ja sanavihkon käyttömahdollisuuksia hoitotyössä esim. palvelutaloissa, vanhainkodeissa ja erilaisissa hoitopaikoissa. Laitoksiin voidaan tilata esim. yksi levy ja 5–10 sanavihkoa, jolloin suurempikin ryhmä voi laulaa yhdessä.

Kuoroissa laulaneet tietävät, millainen virkistävä ja terveyttävä vaikutus yhdessä laulamisaikana on parhaimmillaan. Tämän yhteislaululevyn avulla voidaan tätä vaikutusta viedä myös kuorojen ulkopuolelle. Perheet voivat pitää yhteislaulutukion keskenään ja vieraiden kanssa. Naapurit voidaan kutsua yhteiseen laulultaan. Silloin ei tarvitse murehtia, kuka osaisi säestää tai miltä korkeudelta laulut aloitetaan. Sanatkin tulevat levyn mukana. Näin perheiden laulutarasto laajenee perinnelaulujen suuntaan.

Juhannuksena voidaan mökki-naapurit kutsua yhteislaulupitöihin. Perheen automatkalla pannaan soimaan yhteislaululevy. Levy on hyvä tulainen mummille ja vaarille, lastenlapsille, kummille jne. Tulevat joululahjatkin voi jo nyt hankkia. Näin perinnelaulut saavat niille kuuluvan arvon.

Levyä ja sanavihkoa voi tiedustella ja tilata seuraavista osoitteista:

Matti Siipola puh. 0404-135 134, email: matti.siipola22@gmail.com

Keijo Meronen puh. 050-5541 522, email: keijo@meronen.net.