

**ТОП-ТЕМИ:** [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)



Вибір редакції

[Новини](#) > Японці пояснили, чому людям похилого віку варто займатися музикою

## Японці пояснили, чому людям похилого віку варто займатися музикою

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор  
10.07.25  
16:52

 304 



Експерти з Кіотського університету в Японії розповіли, чому людям похилого віку варто займатися музикою. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що систематичні заняття музикою у похилому віці допомагають зберегти пам'ять та захистити мозок від вікових змін.

У досвіді брали участь люди віком близько 70 років. Частина з них після включення до експерименту почала освоювати музичний інструмент і продовжила займатися протягом трьох років і більше.

Додається, що решта добровольців припинила навчання через кілька місяців.

Через чотири роки вони оцінили когнітивні функції і провели МРТ (магнітно-резонансну томографію) головного мозку.

Виявилось, що ті, хто продовжував грати, пам'ять залишилася на колишньому рівні.

Повідомляється, що у піддослідних з першої групи спостерігалася підвищена активність мозочка, тобто структури, яка відповідає за координацію рухів та обробку сенсорної інформації.

При цьому з'ясувалося, що гра на музичному інструменті запобігала зниженню обсягу сірої речовини в області мозочка.

Вчені відзначають, що сіра речовина – це головний компонент центральної нервової системи хребетних тварин та людини, і вона містить тіла неронів, тобто клітин мозку, які відповідають за передачу імпульсів та обробку інформації.

Раніше вчені розповіли про [цілющі властивості](#) мистецтва.

### Виявлено ще одну небувалу користь кави

#### [Всі новини](#)

#### Головне

#### Популярне

17.04.26 15:30

Вже сьогодні по Землі вдарить 6-бальна магнітна буря

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підписуйтесь на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

**Теги:** [ученые](#), [здоровье](#), [мир](#), [наука](#), [музыка](#)



### Коментарі

#### Статті

16.04.26 09:10

**Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар»**

#### Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок**

Автор: «Фраза»

**Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**  
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

