

**Петь или слушать музыку: что лучше для мозга.**

**В течение 4 месяцев пожилые люди с деменцией занимались музыкой.**

Все участники три раза в неделю занимались музыкой по 50 минут за каждое занятие – одни просто слушали, а другие пели.

Ученые определили, что прослушивание песен активизировало правую височную долю, а пение – левую.

Кроме того, занятие музыкой поднимало настроение, улучшало ориентирование в пространстве и некоторые виды памяти.

Пациенты из группы по пению показали в тестах на память и мышление более высокие результаты, чем те, кто просто в течение четырех месяцев слушал музыку. В особенности поразительные сдвиги продемонстрировали пациенты средней и тяжелой стадии деменции.