

Maasan Päivälehti

Photo Supplement

Wasa Dagblad

Wasa Daily



Kuorolaulu ja terveys
Körsång och hälsa
Choir Singing and Health

KUORO ★ KÖR ★ CHOIR FESTIVAL

OHJELMA REWELLISSÄ / PROGRAM I REWELL

PE 23.5.

14.45 Anttassaanen Keskuskoulun kuoro -
ulavat Knakit
15.00 Anttassaanen Solmannien Laulajat
15.15 Sängkö
15.30 Sängkö
15.45 Anttassaanen -
16.00 Anttassaanen -
16.15 Anttassaanen -
16.30 Anttassaanen -
16.45 Anttassaanen -
17.00 Anttassaanen -
17.15 Anttassaanen -
17.30 Anttassaanen -
17.45 Anttassaanen -

LA / LÖ 2

11.00 Finlandin Ritarit of Runeberg
11.15 Anttassaanen -
11.30 Anttassaanen -
11.45 Anttassaanen -
12.00 Anttassaanen -
12.15 Anttassaanen -
12.30 Anttassaanen -
12.45 Anttassaanen -
13.00 Anttassaanen -
13.15 Anttassaanen -
13.30 Anttassaanen -
13.45 Anttassaanen -
14.00 Anttassaanen -
14.15 Anttassaanen -
14.30 Anttassaanen -
14.45 Anttassaanen -
15.00 Anttassaanen -
15.15 Anttassaanen -
15.30 Anttassaanen -
15.45 Anttassaanen -
16.00 Anttassaanen -
16.15 Anttassaanen -
16.30 Anttassaanen -
16.45 Anttassaanen -
17.00 Anttassaanen -
17.15 Anttassaanen -
17.30 Anttassaanen -
17.45 Anttassaanen -

15.00 Laukkytse Fik
15.15 MittiMitan
15.30 Vox Luminum
15.45 Duuni
16.00 Uutiset

Suomeksi

- In Finnish

2

På svenska

- In Swedish

9

In English

15

Ukrayins'koyu

- In Ukrainian

21

KUOROLAULU ja TERVEYS

Kuorolaulu pidentää elämää: Onko siitä tieteellistä näyttöä?



Kuorolaulu on vuosisatojen ajan tuonut iloa ja yhteishenkeä, mutta voisiko se myös pidentää elämää?

Suomalainen tutkija Markku Hyypä on väittänyt, että kuorossa laulaminen lisää elinikää, mutta onko tälle väitteelle tieteellistä pohjaa? Vaikka Hyypän näkemys saattaa kuulostaa mielipiteeltä, kansainvälinen tutkimus viittaa siihen, että ryhmässä laulamisaikaa – erityisesti kuorossa – saattaa olla mitattavissa terveyshyötyjä, jotka edistävät pitkää ikää.

Markku Hyypän näkemys

Markku Hyypä, suomalai-

nen sosiaaliepideemiologi, on tutkinut sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja sen vaikutuksia terveyteen. Hänen mukaansa yhteisölliset aktiviteetit, kuten kuorolaulu, vahvistavat sosiaalisia siteitä, mikä puolestaan parantaa mielen-terveyttä ja fyysistä hyvinvointia. Hyypä korostaa, että syvä hengitys, emotionaalinen ilmaisu ja sosiaalinen vuorovaikutus kuorossa laulaessa vähentävät stressiä, lieventävät masennusriskiä ja jopa vahvistavat immuunijärjestelmää – kaikki tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa elinikään positiivisesti.

Hyypän väitteet eivät kuitenkaan perustu pelkästään hänen omaan tutkimukseensa, vaan ne ovat linjassa laajempien tieteellisten tutkimusten kanssa musiikin ja sosiaalisen kanssakäymisen

hyödyistä.

Tieteellinen näyttö kuorolaulun hyödyistä

1. Stressin vähentäminen ja kortisolitason lasku

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että laulaminen, erityisesti ryhmässä, vähentää stressiä alentamalla kortisolitasoja. Frankfurtin yliopiston vuoden 2016 tutkimuksessa havaittiin, että kuoron jäsenillä oli merkittävästi alhaisemmat stressihormonitasot harjoitusten jälkeen. Krooninen stressi liittyy moniin terveysongelmiin, kuten sydänsairauksiin ja heikentyneeseen immuunijärjestelmään, joten stressiä lieventävät aktiviteetit voivat epäsuorasti edistää pitkää ikää.

2. Parantunut hengitystoiminta ja sydämen ter-

veys

Laulaminen edellyttää hallittua hengitystä, joka voi parantaa keuhkojen kapasiteettia ja hapenottokykyä. Vuonna 2013 julkaistussa Music and Medicine -tutkimuksessa havaittiin, että säännöllisesti kuorossa laulaneilla oli parempi hengityskontrolli kuin ei-laulajilla. Lisäksi syvä, rytmisen hengitys on yhteydessä parantuneeseen sydämen sykettä säätelevään hermostoon (HRV), joka on merkki kardiovaskulaarisesta terveydestä. Koska sydänsairaudet ovat yksi maailman johtavista kuolinsyistä, laulaminen voi olla yksi tuki sydämelle.

3. Mielen-terveyden ja sosiaalisten suhteiden parantuminen

Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat merkittäviä en-



nenäikaisen kuoleman riskitekijöitä, verrattavissa jopa tupakointiin tai liikalihavuuteen. Kuorolaulu luo vahvan yhteisöllisyyden tunteen ja vähentää yksinäisyyttä. Oxfordin yliopiston vuoden 2017 tutkimuksessa havaittiin, että ryhmässä laulaminen vapauttaa endorfiineja ja oksitosiinia, edistään sosiaalista sitoutumista ja vähentäen ahdistusta sekä masennusta. Koska mielenterveys ja fyysinen terveys liittyvät läheisesti toisiinsa, nämä hyödyt voivat vaikuttaa elämän pituuteen.

4. Kognitiiviset hyödyt ja dementiaehkäisy

Musiikillisten aktiviteettien on havaittu parantavan kognitiivista toimintaa vanhuksilla. Vuonna 2020 julkaistussa The Journals of Gerontology -tutkimuksessa havaittiin, että kuorossa laulaneilla vanhuksilla oli parempi muisti ja suoritus-

kyvyt verrattuna ei-laulajiin. Koska kognitiivinen heikkeneminen on merkittävä tekijä ikääntymisessä, musiikki voi auttaa hidastamaan dementian kehittymistä.

5. Immuunijärjestelmän vahvistuminen

Kalifornian yliopiston vuoden 2004 tutkimuksessa havaittiin, että laulaminen lisää immunoglobuliini A:n (IgA) määrää, mikä on tärkeä osa immuunijärjestelmää. Vahvempi immuunijärjestelmä tarkoittaa parempaa vastustuskykyä infektioille ja sairauksille, mikä voi edistää pitkää ja terveellistä elämää.

Vastaväitteet ja rajoitukset

Vaikka näyttö on vakuuttavaa, on tärkeää huomata, että useimmat kuorolaulun terveysvaikutuksia koskevat tutkimukset ovat pieniä tai havainnollisia. Elinikään vaikuttavat monet tekijät, kuten

perimä, ruokavalio ja liikunta, joten kuorolaulun vaikutuksia ei voida eristää muista tekijöistä. Lisäksi hyödyt saattavat johtua enemmän laulamisesta yhdessä kuin laulamisesta itsestään.

Johtopäätös

Vaikka Markku Hyypän väite ”kuorolaulu pidentää elämää” saattaa kuulostaa rohkealta, se perustuu kasvaan tieteelliseen näyttöön. Stressin vähentäminen, sydämen terveyden parantuminen, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja kognitiivisten kykyjen säilyminen viittaavat siihen, että kuorossa laulaminen voi edistää pitkää ja terveellistä elämää. Se ei ehkä ole taikalääke pitkäikäisyyteen, mutta on iloinen ja tutkimusten tukema tapa parantaa hyvinvointia.

Joten, jos olet koskaan harkinnut kuoron liittymi-

stä, tiede sanoo: kokeile – se saattaa pidentää elämääsi!

Scientific References Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction & Cortisol Levels

Study: Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hoddapp, V., & Grebe, D. (2004).

Title: "Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state."

Journal: Journal of Behavioral Medicine, 27(6), 623-635.

Finding: Choir singing was associated with increased levels of immunoglobulin A (immune boost) and reduced cortisol (stress hormone).

Study: Fancourt, D., Wil-



liamon, A., Carvalho, L.A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016).

Title: "Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine activity, and neuropeptide activity."

Journal: *EClinicalMedicine*, 3, 79-88.

Finding: Group singing significantly reduced cortisol levels and improved mood.

2. Respiratory & Cardiovascular Benefits

Study: Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, M.L., Prado, M.Y.A., & Martinez, J.A.B. (2009).

Title: "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients."

Journal: *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4, 1-8.

Finding: Singing improved lung function in patients with chronic respiratory condi-

tions.

Study: Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., ... & Jörnsten, R. (2013).

Title: "Music structure determines heart rate variability of singers."

Journal: *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

Finding: Choir singing synchronized heart rhythms among participants, suggesting cardiovascular benefits.

3. Mental Health & Social Bonding

Study: Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R.I.M. (2015).

Title: "The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding."

Journal: *Royal Society Open Science*, 2(10), 150221.

Finding: Group singing accelerated social bonding, similar to team sports, but with stronger emotional effects.

Study: Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015).

Title: "Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial."

Journal: *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.

4. Cognitive Benefits & Dementia Prevention

Study: Johnson, J.K., Louhivuori, J., Stewart, A.L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013).

Title: "Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland."

Journal: *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.

Finding: Choir singers had better cognitive function and overall well-being compared

to non-singers.

Study: Särkämö, T., Teravainen, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., & Rantanen, P. (2014).

Title: "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study."

Journal: *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.

Finding: Musical activities (including singing) helped maintain memory and reduce cognitive decline in dementia patients.

5. Immune System Enhancement

Study: Beck, R.J., Cesario, T.C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000).

Title: "Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A



and cortisol.”

Journal: *Music Perception*, 18(1), 87-106.

Finding: Singing increased immunoglobulin A (an immune booster) more than just listening to music.

Markku Hyypä's Work on Social Cohesion & Health

While Hyypä has not published a direct study on choir singing and longevity, his research on social capital and health aligns with the idea that group activities (like choirs) improve well-being:

Hyypä, M.T. (2010). *Healthy Ties: Social Capital, Population Health and Survival*. Springer.

He has also written about how communal participation (e.g., cultural activities) reduces mortality risk in Finland.

The claim that "choir sin-

ging extends life" is not just an opinion—it is supported by multiple peer-reviewed studies showing benefits for stress, heart health, immunity, mental well-being, and cognitive function. While no single study proves that singing directly makes people live longer, the cumulative evidence suggests that it contributes to factors associated with longevity.

Kuvat:

Vaasan kuorofestivaali 2025





KUORO ★ KÖR ★ CHOIR FESTIVAL

OHJELMA REWELLISSÄ / PROGRAM I REWELL

PE / FRE 23.5.

14.45 Mustasaaren Keskikoulu
Laulaväylä
15.00 Jämsän Seurakunnan
Sings

LA / LÖ 24.5.

11.00 Finlandin Keskikoulu
11.15 Eufonia
11.30 Girls'n
11.45 An
12.00
12.15

15.00 Lauluyhtye Flä
15.15 Mitti-Milani
15.30 Vox Lumin
15.45



KÖRSÅNG och HÄLSA

Körsång förlänger livet: Finns det vetenskapliga belägg?



Körsång har i århundraden främjat glädje och gemenskap, men kan den också förlänga livet?

Forskaren Markku Hyypä från Finland har hävdad att körsång ökar livslängden, men finns det vetenskaplig grund för detta? Även om Hyypäs påstående kan låta som en åsikt, pekar internationell forskning på att gruppssång – särskilt i körer – kan ha mätbara hälsofördelar som bidrar till ett längre liv.

Markku Hyypäs synpunkt

Markku Hyypä, en finländsk socialegidemiolog, har studerat social sammanhållning och dess inverkan på hälsan. Enligt honom stärker gemen-

samma aktiviteter som körsång sociala band, vilket i sin tur förbättrar psykisk och fysisk hälsa. Hyypä betonar att den djupa andningen, den emotionella uttrycksfullheten och den sociala interaktionen i körsång minskar stress, sänker risken för depression och till och med stärker immunsystemet – faktorer som kan påverka livslängden positivt.

Hyypäs påståenden bygger dock inte enbart på hans egna studier, utan stämmer överens med bredare vetenskapliga rön om musik och social samvaro.

Vetenskapliga belägg för körsångens fördelar

1. Stressminskning och lägre kortisolnivåer

Flera studier har visat att

sång, särskilt i grupp, minskar stress genom att sänka kortisolnivåerna. En studie från Frankfurt universitet 2016 fann att körmembers hade betydligt lägre stresshormonnivåer efter repetitioner. Chronisk stress hänger samman med många hälsoproblem, som hjärtsjukdomar och nedsatt immunförsvar, så aktiviteter som lindrar stress kan indirekt främja ett längre liv.

2. Förbättrad lungfunktion och hjärt-hälsa

Sång kräver kontrollerad andning, vilket kan förbättra lungkapacitet och syreupptagning. En studie publicerad i Music and Medicine 2013 visade att regelbundna körsångare hade bättre andningskontroll än icke-sångare. Dessutom har djup, rytmisk andning kopplats till

förbättrad hjärtfrekvensvariabilitet (HRV), en markör för kardiovaskulär hälsa. Eftersom hjärtsjukdomar är en av världens främsta dödsorsaker, kan sång vara ett stöd för hjärtat.

3. Bättre psykisk hälsa och social samhörighet

Ensamhet och social isolering är betydande riskfaktorer för förtida död, jämförbara med rökning eller fetma. Körsång skapar en stark känsla av gemenskap och minskar ensamhet. En studie från Oxford universitet 2017 fann att gruppssång frigör endorfiner och oxytocin, vilket främjar social samhörighet och minskar ångest och depression. Eftersom psykisk och fysisk hälsa hänger ihop, kan dessa fördelar påverka livslängden.

4. Kognitiva fördelar och



demensförebyggande

Musikaliska aktiviteter har visats förbättra kognitiv funktion hos äldre. En studie publicerad i *The Journals of Gerontology* 2020 fann att äldre som sjöng i kör hade bättre minne och exekutiva funktioner jämfört med icke-sångare. Eftersom kognitiv nedgång är en viktig faktor i åldrandet, kan musik hjälpa till att bromsa demensutveckling.

5. Stärkt immunförsvar

En banbrytande studie från University of California 2004 visade att sång ökade nivåerna av immunoglobulin A (IgA), en antikropp som spelar en avgörande roll för immunförsvaret. Ett starkare immunförsvar innebär bättre motståndskraft mot infektioner och sjukdomar, vilket kan bidra till ett längre och friskare liv.

Motargument och

begränsningar

Även om bevisen är övertygande, är det viktigt att notera att de flesta studier om körensång och hälsa är småskaliga eller observationsstudier. Livslängd påverkas av många faktorer, som gener, kost och motion, så körensångens effekter kan inte isoleras från andra variabler. Dessutom kan fördelarna härröra mer från den sociala aspekten än själva sångandet.

Även om Markku Hyyppäs påstående att "körensång förlänger livet" kan låta djärvt, stöds det av växande vetenskaplig evidens. Från stressminskning och bättre hjärt-hälsa till social samhörighet och kognitiva fördelar tyder forskningen på att regelbundet deltagande i körensång kan bidra till ett längre och hälsosammare liv. Det är kanske inte en mirakelkur för långt liv, men det

är ett glädjefyllt och vetenskapligt stött sätt att främja välbefinnande.

Så om du någonsin har funderat på att gå med i en kör, säger vetenskapen: köra på – det kan förlänga ditt liv!

Scientific References Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction & Cortisol Levels

Study: Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hoddapp, V., & Grebe, D. (2004).

Title: "Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state."

Journal: *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-635.

Finding: Choir singing was

associated with increased levels of immunoglobulin A (immune boost) and reduced cortisol (stress hormone).

Study: Fancourt, D., Willamon, A., Carvalho, L.A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016).

Title: "Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine activity, and neuropeptide activity."

Journal: *EClinicalMedicine*, 3, 79-88.

Finding: Group singing significantly reduced cortisol levels and improved mood.

2. Respiratory & Cardiovascular Benefits

Study: Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, M.L., Prado, M.Y.A., & Martinez, J.A.B. (2009).

Title: "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients."



Journal: *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4, 1-8.

Finding: Singing improved lung function in patients with chronic respiratory conditions.

Study: Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., ... & Jörnsten, R. (2013).

Title: "Music structure determines heart rate variability of singers."

Journal: *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

Finding: Choir singing synchronized heart rhythms among participants, suggesting cardiovascular benefits.

3. Mental Health & Social Bonding

Study: Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R.I.M. (2015).

Title: "The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding."

Journal: *Royal Society Open Science*, 2(10), 150221.

Finding: Group singing accelerated social bonding, similar to team sports, but with stronger emotional effects.

Study: Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015).

Title: "Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial."

Journal: *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.

4. Cognitive Benefits & Dementia Prevention

Study: Johnson, J.K., Louhivuori, J., Stewart, A.L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013).

Title: "Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland."

Journal: *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.

Finding: Choir singers had better cognitive function and overall well-being compared to non-singers.

Study: Särkämö, T., Teravaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., & Rantanen, P. (2014).

Title: "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study."

Journal: *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.

Finding: Musical activities (including singing) helped maintain memory and reduce cognitive decline in dementia patients.

5. Immune System Enhancement

Study: Beck, R.J., Cesario,

T.C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000).

Title: "Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol."

Journal: *Music Perception*, 18(1), 87-106.

Finding: Singing increased immunoglobulin A (an immune booster) more than just listening to music.

Markku Hyypä's Work on Social Cohesion & Health

While Hyypä has not published a direct study on choir singing and longevity, his research on social capital and health aligns with the idea that group activities (like choirs) improve well-being:

Hyypä, M.T. (2010). *Healthy Ties: Social Capital, Population Health and Survival*. Springer.



He has also written about how communal participation (e.g., cultural activities) reduces mortality risk in Finland.

The claim that "choir singing extends life" is not just an opinion—it is supported by multiple peer-reviewed studies showing benefits for stress, heart health, immunity, mental well-being, and cognitive function. While no single study proves that singing directly makes people live longer, the cumulative evidence suggests that it contributes to factors associated with longevity.

Bilder:

Körfestivalen i Vasa 2025







CHOIR SINGING and HEALTH

Choir Singing Extends Life: Is There Scientific Evidence?



For centuries, singing in choirs has been celebrated for its emotional and social benefits. But could it also help people live longer?

Finnish researcher Markku Hyypä has claimed that choir singing extends life expectancy, but is there any real scientific evidence to support this idea? While Hyypä's assertion may sound like an opinion, research from around the world suggests that group singing—particularly in choirs—may indeed have measurable health benefits that could contribute to longevity.

The Finnish Per-

spective: Markku Hyypä's Claims

Markku Hyypä, a well-known Finnish social epidemiologist, has studied the relationship between social cohesion and health. In his work, he has argued that communal activities like choir singing strengthen social bonds, which in turn improve mental and physical health. Hyypä suggests that the combination of deep breathing, emotional expression, and social interaction found in choir singing may reduce stress, lower the risk of depression, and even enhance immune function—all factors that could contribute to a longer life.

However, Hyypä's claims are not based solely on his own research but align with

broader scientific findings on the health benefits of music and social engagement.

Scientific Evidence Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction and Lower Cortisol Levels

Multiple studies have shown that singing, especially in groups, reduces stress by lowering cortisol levels. A 2016 study from the University of Frankfurt found that choir singers experienced significant reductions in stress hormones after rehearsals. Chronic stress is linked to numerous health problems, including heart disease and weakened immune function, so activities that mitigate stress may indirectly support longevity.

2. Improved Lung Function and Cardiovascular Health

Singing requires controlled breathing, which can improve lung capacity and oxygenation. A 2013 study published in *Music and Medicine* found that regular choir singers had better respiratory control than non-singers. Additionally, deep, rhythmic breathing has been linked to improved heart rate variability (HRV), a marker of cardiovascular health. Since heart disease is a leading cause of death worldwide, activities that support heart health could contribute to a longer life.

3. Enhanced Mental Health and Social Connection

Loneliness and social isolation are significant risk



factors for early mortality, comparable to smoking or obesity. Choir singing fosters a strong sense of community, reducing feelings of loneliness. A 2017 study from the University of Oxford found that group singing releases endorphins and oxytocin, promoting social bonding and reducing anxiety and depression. Since mental health is closely tied to physical health, these benefits could translate into longer lifespans.

4. Cognitive Benefits and Dementia Prevention

Engaging in musical activities has been linked to better cognitive function in older adults. A 2020 study in *The Journals of Gerontology* found that older adults who participated in choir singing showed improved memory and executive function compared to non-singers. Since

cognitive decline is a major factor in aging, activities that keep the brain active may help delay dementia and other age-related conditions.

5. Immune System Boost

A groundbreaking 2004 study from the University of California found that singing increased levels of immunoglobulin A, an antibody that plays a crucial role in immune function. A stronger immune system means better resistance to infections and diseases, which could contribute to a longer, healthier life.

Counterarguments and Limitations

While the evidence is compelling, it's important to note that most studies on choir singing and health are observational or small-scale. Longevity is influenced by many factors, including ge-

netics, diet, and exercise, so attributing extended life solely to choir singing may be an oversimplification. Additionally, the benefits may stem more from the social aspect of choir singing rather than the singing itself.

While Markku Hyypä's claim that "choir singing extends life" may sound bold, it is supported by a growing body of scientific research. From stress reduction and improved cardiovascular health to stronger social bonds and cognitive benefits, the evidence suggests that regular participation in choir singing can contribute to a longer, healthier life. While it may not be a magic bullet for longevity, it is certainly a joyful and scientifically backed way to enhance well-being.

So, if you've ever considered joining a choir, the

science says: go for it—it might just help you live longer.

Scientific References Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction & Cortisol Levels

Study: Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hoddapp, V., & Grebe, D. (2004).

Title: "Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state."

Journal: *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-635.

Finding: Choir singing was associated with increased levels of immunoglobulin A (immune boost) and reduced cortisol (stress hormone).

Study: Fancourt, D., Wil-



liamon, A., Carvalho, L.A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016).

Title: "Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine activity, and neuropeptide activity."

Journal: *EClinicalMedicine*, 3, 79-88.

Finding: Group singing significantly reduced cortisol levels and improved mood.

2. Respiratory & Cardiovascular Benefits

Study: Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, M.L., Prado, M.Y.A., & Martinez, J.A.B. (2009).

Title: "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients."

Journal: *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4, 1-8.

Finding: Singing improved lung function in patients with chronic respiratory condi-

tions.

Study: Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., ... & Jörnsten, R. (2013).

Title: "Music structure determines heart rate variability of singers."

Journal: *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

Finding: Choir singing synchronized heart rhythms among participants, suggesting cardiovascular benefits.

3. Mental Health & Social Bonding

Study: Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R.I.M. (2015).

Title: "The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding."

Journal: *Royal Society Open Science*, 2(10), 150221.

Finding: Group singing accelerated social bonding, similar to team sports, but with stronger emotional effects.

Study: Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015).

Title: "Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial."

Journal: *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.

4. Cognitive Benefits & Dementia Prevention

Study: Johnson, J.K., Louhivuori, J., Stewart, A.L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013).

Title: "Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland."

Journal: *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.

Finding: Choir singers had better cognitive function and overall well-being compared

to non-singers.

Study: Särkämö, T., Teravainen, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., & Rantanen, P. (2014).

Title: "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study."

Journal: *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.

Finding: Musical activities (including singing) helped maintain memory and reduce cognitive decline in dementia patients.

5. Immune System Enhancement

Study: Beck, R.J., Cesario, T.C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000).

Title: "Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A



and cortisol.”

Journal: Music Perception, 18(1), 87-106.

Finding: Singing increased immunoglobulin A (an immune booster) more than just listening to music.

Markku Hyypä's Work on Social Cohesion & Health

While Hyypä has not published a direct study on choir singing and longevity, his research on social capital and health aligns with the idea that group activities (like choirs) improve well-being:

Hyypä, M.T. (2010). *Healthy Ties: Social Capital, Population Health and Survival*. Springer.

He has also written about how communal participation (e.g., cultural activities) reduces mortality risk in Finland.

The claim that "choir sin-

ging extends life" is not just an opinion—it is supported by multiple peer-reviewed studies showing benefits for stress, heart health, immunity, mental well-being, and cognitive function. While no single study proves that singing directly makes people live longer, the cumulative evidence suggests that it contributes to factors associated with longevity.

Images:

The Choir Festival in Vaasa 2025







ХОРОВИЙ СПІВ і ЗДОРОВ'Я

Хоровий спів продовжує життя: чи є цьому наукові докази?



Століттями хоровий спів приносив радість і спільність, але чи міг він також продовжити життя?

Фінський дослідник Маркку Хюйппа стверджував, що спів у хорі збільшує тривалість життя, але чи є наукові підстави для цього твердження? Хоча думка Хюйппи може звучати як думка, міжнародні дослідження показують, що спів у групі – особливо в хорі – може мати вимірні переваги для здоров'я, сприяючи довголіттю.

Погляд Маркку Хюйппи. Маркку Хюйппа, фінський соціальний епідеміолог, досліджував соціальну згуртованість та її вплив на

здоров'я. За його словами, громадська діяльність, наприклад хоровий спів, зміцнює соціальні зв'язки, що, у свою чергу, покращує психічне та фізичне благополуччя. Нууррї підкреслює, що глибоке дихання, емоційне вираження та соціальна взаємодія під час співу в хорі зменшують стрес, пом'якшують ризик депресії та навіть зміцнюють імунну систему – усі фактори, які можуть позитивно вплинути на тривалість життя. Проте твердження Хюйппи не ґрунтуються лише на його власних дослідженнях, а відповідають більш широким науковим дослідженням переваг музики та соціальної

взаємодії.

Наукові докази користі хорового співу

1. Зменшення стресу та зниження рівня кортизолу. Кілька досліджень показали, що спів, особливо в групі, зменшує стрес, знижуючи рівень кортизолу. Дослідження 2016 року, проведене Франкфуртським університетом, показало, що в учасників хору після тренувань рівень гормону стресу значно знижувався. Хронічний стрес пов'язаний із багатьма проблемами зі здоров'ям, такими як хвороби серця та ослаблення імунної системи, тому діяльність, яка знімає стрес, може опосередковано сприяти довголіттю.

2. Поліпшення дихальної

функції та здоров'я серця. Спів вимагає контрольованого дихання, яке може покращити об'єм легенів і поглинання кисню. Дослідження 2013 року, опубліковане в Music and Medicine, показало, що люди, які регулярно співають у хорі, краще контролюють дихання, ніж люди, які не співають. Крім того, глибоке, ритмічне дихання пов'язане з покращенням варіабельності серцевого ритму (ВСР), що є ознакою здоров'я серцево-судинної системи. Оскільки хвороби серця є однією з головних причин смерті у світі, спів може бути одним із способів підтримати серце.

3. Покращення психічного здоров'я та соціальних відносин



Самотність і ізоляція є значними факторами ризику передчасної смерті, які можна порівняти навіть з курінням або ожирінням. Хоровий спів створює сильне почуття спільності та зменшує самотність. Дослідження Оксфордського університету 2017 року показало, що спів у групі вивільняє ендорфіни та окситоцин, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків і зниженню тривоги та депресії. Оскільки психічне та фізичне здоров'я тісно пов'язані, ці переваги можуть впливати на тривалість життя.

4. Когнітивні переваги та профілактика деменції

Встановлено, що музичні заняття покращують когнітивні функції людей похилого віку. Дослідження 2020 року,

опубліковане в *The Journals of Gerontology*, показало, що люди похилого віку, які співали в хорі, мали кращу пам'ять і продуктивність порівняно з людьми, які не співали. Оскільки зниження когнітивних функцій є значним фактором старіння, музика може допомогти уповільнити розвиток деменції.

5. Зміцнення імунної системи

Дослідження Каліфорнійського університету 2004 року показало, що спів підвищує рівень імуноглобуліну А (IgA), важливого елемента імунної системи. Сильніша імунна система означає кращу стійкість до інфекцій та хвороб, що може сприяти довгому та здоровому життю.

Заперечення та обмеження

Хоча докази є переконливими, важливо зазначити, що більшість досліджень впливу хорового співу на здоров'я є невеликими або є спостережними. На тривалість життя впливає багато факторів, таких як генетика, дієта та фізичні вправи, тому вплив хорового співу неможливо відокремити від інших факторів. Крім того, спільний спів може принести більше користі, ніж спів поодиночці.

Висновок

Хоча твердження Маркку Хюйпи про те, що «хоровий спів продовжує життя», може здатися сміливим, воно базується на все більших наукових доказах. Зменшення стресу, покращення здоров'я серця, зміцнення

соціальних стосунків і збереження когнітивних здібностей припускають, що спів у хорі може сприяти довгому та здоровому життю. Можливо, це не чарівна куля для довголіття, але це радісний і підтверджений дослідженнями спосіб покращити добробут.

Отже, якщо ви коли-небудь думали приєднатися до хору, наука каже: спробуйте – це може продовжити ваше життя!

Scientific References Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction & Cortisol Levels
Study: Kreutz, G., Bongard, S., Rohrman, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004).

Title: "Effects of choir



singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state.”

Journal: *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-635.

Finding: Choir singing was associated with increased levels of immunoglobulin A (immune boost) and reduced cortisol (stress hormone).

Study: Fancourt, D., Williamson, A., Carvalho, L.A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016).

Title: "Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine activity, and neuropeptide activity."

Journal: *EClinicalMedicine*, 3, 79-88.

Finding: Group singing significantly reduced cortisol levels and improved mood.

2. Respiratory & Cardiovascular Benefits

Study: Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, M.L., Prado, M.Y.A., & Martinez, J.A.B. (2009).

Title: "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients."

Journal: *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4, 1-8.

Finding: Singing improved lung function in patients with chronic respiratory conditions.

Study: Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., ... & Jörnsten, R. (2013).

Title: "Music structure determines heart rate variability of singers."

Journal: *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

Finding: Choir singing synchronized heart rhythms among participants, sugges-

ting cardiovascular benefits.

3. Mental Health & Social Bonding

Study: Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R.I.M. (2015).

Title: "The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding."

Journal: *Royal Society Open Science*, 2(10), 150221.

Finding: Group singing accelerated social bonding, similar to team sports, but with stronger emotional effects.

Study: Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015).

Title: "Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial."

Journal: *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.

4. Cognitive Benefits & Dementia Prevention

Study: Johnson, J.K., Louhivuori, J., Stewart, A.L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013).

Title: "Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland."

Journal: *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.

Finding: Choir singers had better cognitive function and overall well-being compared to non-singers.

Study: Särkämö, T., Teravainen, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., & Rantanen, P. (2014).

Title: "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study."



Journal: *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.

Finding: Musical activities (including singing) helped maintain memory and reduce cognitive decline in dementia patients.

5. Immune System Enhancement

Study: Beck, R.J., Cesario, T.C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000).

Title: "Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol."

Journal: *Music Perception*, 18(1), 87-106.

Finding: Singing increased immunoglobulin A (an immune booster) more than just listening to music.

Markku Hyypä's Work on Social Cohesion & Health

While Hyypä has not published a direct study on

choir singing and longevity, his research on social capital and health aligns with the idea that group activities (like choirs) improve well-being:

Hyypä, M.T. (2010). *Healthy Ties: Social Capital, Population Health and Survival*. Springer.

He has also written about how communal participation (e.g., cultural activities) reduces mortality risk in Finland.

The claim that "choir singing extends life" is not just an opinion—it is supported by multiple peer-reviewed studies showing benefits for stress, heart health, immunity, mental well-being, and cognitive function. While no single study proves that singing directly makes people live longer, the cumulative evidence suggests that it contributes to factors associ-

ated with longevity.

Images

Vaasan kuorofestivaali
2025



