

“养老院移动艺术展”公益项目简介

主办：石西京艺术事务所

策划：石西京

1. 项目背景

- 1.1. 在人口老龄化的时代背景下，高龄社会正成为全球面临的重要课题。截至 2023 年 9 月，日本 65 岁以上老年人已占全国总人口的 29.1%，老龄化比例居世界前列。中国的人口老龄化规模也在迅速扩大，截至 2021 年底中国 60 岁以上老年人口已达 2.67 亿，占总人口 18.9%，预计到 2035 年前后将突破 4 亿人，占比超过 30%，进入重度老龄化阶段。伴随高龄人口的激增，全社会愈加关注老年群体的生活质量，尤其是如何保障他们的精神文化需求。
- 1.2. 目前许多养老机构和高龄者面临“文化可及性”不足的问题。一方面，高龄长者由于身体机能下降、出行不便等原因，难以像年轻人那样自由参加博物馆、美术馆等文化艺术活动，日常的文化生活相对匮乏。调查显示，超过 65% 的老年人认为自己的精神文化生活较为缺乏，退休后社交圈缩小，不少人主要靠看电视打发时间，常感到空虚和寂寞。长期的文化缺失不仅影响老年人的心理健康，也容易加剧老年群体的孤独感和社会隔离。如何让养老院中的长者也能方便地接触高品质的文化艺术，成为亟待解决的问题。（参考：人民日报海外版 2024 年 3 月《日本老龄化率达 29.1%》，央视网 2022 年 9 月《2035 年中国 60 岁以上老年人口将超 30%》）

2. 项目内容

- 2.1. “养老院移动艺术展”是由本事务所发起的一项公益艺术项目，旨在将美术展览直接“搬进”养老院和长者照护机构。项目以“小型流动美术展”的形式运作：由我们定期精选适合长者欣赏的艺术作品，以高质量复制品的方式制作为展览套件，并按固定频率免费寄送给参与项目的养老机构。具体内容包括：
 - 2.1.1. 艺术作品套件（隔月寄送一次）：每两个月由本事务所策划一个迷你主题展，制作约 10 幅 A4 尺寸的艺术作品高精度复制品，附带每件作品的展览导览手册和文字解说。作品题材多样，涵盖绘画、摄影等，当代艺术和经典艺术兼有，以激发长者的兴趣和共鸣。
 - 2.1.2. 互动体验元素：每期展览套件中配有原创设计的迷你拼图（约 3 套），拼图图案正是当期展出的艺术作品。长者们可以在欣赏作品之余，亲手拼合这些拼图，实现“看艺术、动手触摸、参与体验”相结合，加深对作品的印象，增添互动乐趣。
 - 2.1.3. 配送与展示机制：所有展览物料均通过邮寄方式免费送达。养老院可利用走廊、活动室等空闲空间自行布展，打造院内小型美术馆。布展形式灵活简便，无需专业人员安装，以不增加机构负担为原则。在我们提供的指导下，养老院工作人员只需将复制画作张贴于墙面，并摆放说明牌，即可组织起一次别开生面的内部艺术展览。
- 2.2. 通过上述形式，每家参与机构都能在日常照护环境中定期为长者带来耳目一新的艺术展览体验。展览主题和作品每期更换，使入住养老院的年长者可以“足不出户，感受艺术”。
- 2.3. 隔月一次就能欣赏到不同风格的艺术作品。这种持续性的文化供给，有助于丰富养老院的日常生活氛围，激发长者的好奇心与话题交流。由展出作品所制作的拼图玩具，则进一步鼓励入住养老院的年长者动手合作，在拼图过程中锻炼手眼协调和认知能力，同时享受团队完成一幅作品的成就感。当然也可以选择单人完成拼图玩具。

3. 项目目标

3.1. “养老院移动艺术展”项目以艺术介入长者照护为核心理念，追求多重社会价值：

- 3.1.1. 丰富长者精神生活：通过定期引入艺术作品，为养老院长者提供高质量的审美享受和精神滋养。艺术展览为单调的养老院生活注入色彩，激发长者的兴趣爱好，缓解抑郁情绪，减少孤独感，让他们感受到被文化关怀的温暖。
- 3.1.2. 促进长者身心健康：艺术的作用不仅在于欣赏，更能引导长者主动参与。观赏艺术作品和参与拼图等活动，可在愉悦心情的同时刺激大脑，唤起记忆和思考，对认知功能保持、延缓衰退具有积极意义（这在下文研究部分有科学依据）。此外，共同欣赏和讨论艺术还能增进院内长者之间、长者与护理人员之间的互动交流，营造更有凝聚力和社交活力的养老环境。
- 3.1.3. 扶持青年艺术家：本项目展出的作品主要来自于活跃于日本的青年艺术创作者（其中不乏外籍艺术家）。通过这一平台，优秀的新锐艺术作品能够接触到特殊的观众群体——长者群体。长者们真挚的反馈和欣赏，本身也是对青年艺术家的鼓励和启发，有助于他们在创作中获取成就感和社会意义。项目希望在长者与年轻艺术家之间搭建桥梁，实现双向受益：长者获得艺术的滋养，艺术家获得观众的回馈。
- 3.1.4. 推动跨文化交流：石西京艺术事务所长期致力于艺术与社会的融合。本项目中，我们精选的作品包含多元文化背景，许多创作者来自海外。这种艺术展示不仅丰富了长者的审美视野，也将国外艺术家带来的新鲜文化元素融入日本本土养老环境，促进不同文化之间的理解和交流。长者通过艺术“看世界”，感受到时代脉搏与文化多样性，从而保持对社会的好奇与连结。

3.2. 通过以上目标的实现，我们希望证明艺术介入养老照护可以发挥独特而宝贵的作用，为传统的养老服务模式注入创新内涵。项目的最终愿景是让艺术成为养老院日常的一部分，使每一位长者都能享有持续的、美好的文化权利和生活品质提升。

4. 现有研究数据

4.1. 艺术与高龄者

- 4.1.1. 英国一项针对 700 名 65 岁以上老年人的调查研究发现，76%的老人认为艺术和文化活动是让他们感到快乐的重要因素，有 57%的老人通过参与艺术文化活动结识了他人，51%的老人表示艺术活动使他们感觉不那么孤单。同样有 60%的受访老人认为参与艺术文化活动让他们感觉更健康。这表明，艺术可以成为老年人社会交往和情感支持的重要媒介。如果文化场馆的可进入性提高、并有人陪伴前往，老年人参加艺术活动的积极性将进一步提升。（参考：英国 ComRes 调研数据，董氏基金会《活跃老年生活，多从事艺术及文化活动》2021）
- 4.1.2. 艺术创作等高参与度活动对老年人脑健康有积极作用。美国德州大学的一项研究比较了老年人在学习数码摄影、手工拼布等高挑战性新技能与从事简单活动时的大脑变化。结果显示，持续接受新知识和心智挑战的休闲艺术活动可以改变大脑功能，让大脑状态更年轻。这一发现发表在专业期刊《神经病学与神经科学》，支持了“用进废退”理论——通过艺术等复杂活动的刺激，可在一定程度上延缓认知衰退的进程。同时有精神科专家指出，让高龄者参与他们感兴趣的绘画、歌唱等活动，有助于改善抑郁低落和孤独心理。
- 4.1.3. 世界卫生组织（WHO）于 2019 年发布报告，综述了全球 3000 多项关于艺术对于健康影

响的研究成果。WHO 报告明确指出，终身参与艺术活动在“疾病预防与健康促进”以及“疾病管理与治疗”方面都发挥着重大作用。艺术能够唤起情感共鸣，激发创造力，并提高个体对日常生活的积极认知，进而显著提升多层面的主观幸福感。对于老年群体，参与艺术还能降低随着年龄增长出现“衰弱”（frailty）的风险。例如，定期参与舞蹈有助于锻炼姿态和平衡能力、增强下肢骨密度，从而预防机能退化。此外，多项研究表明音乐和舞蹈能够给予认知症老人安全感和归属感，缓解社会隔离和孤独感。这些科学发现为艺术融入老年护理提供了有力佐证。（参考：WHO《艺术在改善健康和福祉中的作用》2019 报告摘要）

4.1.4. 在日本国内，艺术介入养老也逐渐受到重视。一些高龄者福祉设施开始引入艺术项目，观察到积极成效。例如有护理企业在 2022 年试点推出“艺术疗法”服务，邀请专业艺术家在养老设施内举办艺术展览和工作坊，其背景理念是：艺术带来的治愈和放松效果可改善长者心理状态，艺术互动有助于人际交流；同时，艺术活动还能刺激大脑、延缓认知症进程，已在认知症复健中得到应用。该项目的发起方将艺术视为有效的介护工具，希望以一流艺术为长者提供心灵关怀，并计划对实施前后的长者状态变化进行专业效果评估。（参考：朝日新闻 GLOBE 2024 年 1 月《WHO 报告：艺术对健康的作用》，PR Times 新闻稿 2022 年 7 月《艺术之力让介护焕然一新》）

4.2. 综上所述，大量研究与实践经验都表明：艺术对于高龄者的意义远不止娱乐消遣，更是提升生活质量、促进身心健康的重要途径。本项目正是基于这些科学依据，结合我们对养老院实际情况的调研，而精心策划的公益行动。我们相信，将艺术引入养老环境，可以给长者带来实实在在的积极改变。

5. 项目展望

5.1. 我们希望看到艺术展为养老院带来的种种可喜变化。在参与项目的养老机构中，走廊和活动室的墙壁因定期更换的精美画作而焕发新的生机，长者们纷纷驻足观看，彼此讨论作品内容。一些长期沉默寡言的老人开始对某幅画发表看法，回忆起年轻时的经历；

5.2. 老人会对拼图游戏乐此不疲，在护理人员的协助下反复拼搭，不仅增强了手部灵活度，也露出了久违的笑容。护理人员反馈，院内有了“小型美术展”后，长者之间、长者与员工之间的交流话题明显增多，大家围绕艺术作品进行互动，整体氛围更加融洽。这些变化印证了我们关于艺术介入价值的初衷：艺术可以点亮长者的日常，激发内心的活力与愉悦。

5.3. 未来，在我们力所能及的前提下，我们计划将“养老院移动艺术展”推广到更多地区和机构，惠及更广泛的长者群体。我们的展望与举措包括：

5.3.1. 扩大覆盖面：在目前基础上逐步增加参与机构数量，力争覆盖城市与乡村的各类型养老服务 center。我们将根据不同机构的需求，提供定制化的展览主题和作品组合，让更多长者享受到贴近他们兴趣的艺术内容。

5.3.2. 深化互动形式：除了现有的拼图游戏，我们正在开发更多适合长者参与的艺术互动形式。例如，引入简易艺术手工包（根据展览主题设计的小制作，让长者可以在观展后 DIY 创作）、艺术涂色册（提供印有名画线稿的涂色本，供长者上色），以及视听结合的多媒体展品（如播放经典美术作品的短视频或 VR 体验）。这些创新形式将丰富项目内容，满足不同长者的参与偏好。

5.3.3. 加强专业支援：我们计划邀请艺术教育、老年心理等领域的专家顾问参与项目，为展览选题、作品讲解、活动设计提供专业建议。未来条件允许时，也希望开展艺术疗法效果的研究。

究，通过问卷、访谈等方式评估本项目对长者情绪、认知等方面的影响，为艺术介入养老提供数据支持。我们还将探索与大学、研究机构合作，争取对项目开展更系统的学术研究，持续改进项目方案。

5.3.4. 特别活动和交流：在公益项目稳步推进的基础上，我们展望举办一些特别艺术活动，例如安排艺术家志愿者到养老院现场与长者共同作画、开展小型工作坊等。这些活动将视具体资源和疫情等状况逐步尝试，让长者有机会面对面感受艺术创作的过程。此外，我们希望搭建经验交流平台，定期汇总各养老院的项目实施反馈，分享优秀案例，鼓励不同机构间就“艺术照护”主题展开交流学习，从而推动整个养老服务领域对文化介入的重视。

5.4. 通过持续的努力，“养老院移动艺术展”将不仅仅是一些美术作品的展示，更希望成为一种长期机制和社会风尚：让艺术融入养老服务体系，成为机构运营和社区关爱的常规组成部分。我们相信，当越来越多的养老院主动拥抱艺术，当越来越多的长者脸上因欣赏艺术而绽放笑容，我们就朝着“老有所养、老有所乐、老有所享”的目标迈出了坚实一步。

6. 项目非营利性声明

6.1. “养老院移动艺术展”项目自始至终秉持公益初心，确保非营利性质和服务本位，绝不涉及商业推销。具体声明如下：

6.1.1. 免费参与，无经济负担：本项目对所有养老机构及长者完全免费开放。石西京艺术事务所利用自身资源承担作品制作和邮寄成本，整个过程中不向参与单位收取任何费用，也不存在捐赠义务。我们的宗旨是纯粹将艺术公益惠及长者，不让经费问题成为障碍。

6.1.2. 不附带商业目的：项目提供的艺术作品均为用于欣赏的复制品，我们不会在养老院内推销任何艺术品或相关产品。展览内容的选择以艺术价值和长者喜好为导向，不含商业广告植入，也不借机向长者推荐收费服务。我们的拼图等周边亦作为互动教具免费提供，而非商品销售。

6.1.3. 自主资金支持：本项目所需经费主要来自本事务所的自主业务收入，我们在经营活动中预留资金用于社会公益项目的开展。对于仅由外籍艺术家参与的项目，我们承诺不使用日本国民税金来源的任何形式赞助（严格遵守事务所宗旨，坚守艺术独立性与社会责任）。这种自筹经费模式，确保了项目运作的独立纯粹，不受商业利益驱动。

6.1.4. 信息公开与监督：作为公益项目，我们重视透明运作。项目进展、受益群体、资金投入等情况将适时在官方网站或年报中公布，接受社会监督。我们也欢迎参与养老院和长者家属对项目提出反馈和建议，共同完善提升项目品质。

6.2. 总而言之，“养老院移动艺术展”是一项以关怀长者身心福祉为出发点的公益行动。我们不逐利、不炒作，唯一的愿景是让艺术的光芒照亮每一位长者的晚年生活。我们诚挚地邀请社会各界关注和支持这一项目，让更多的长者感受到文化艺术带来的温暖与力量。相信在各方共同努力下，艺术介入养老护理的理念将深入人心，汇聚成推动社会进步的一股善意洪流，为老龄化社会贡献绵薄而持久的正能量。（参考：厚生劳动省《高龄者生活实态与健康》2023，朝日新闻2022年6月《高龄者设施にアートの力》）

7. 参考文献

7.1. 日语文献

7.1.1. 国立長寿医療研究センター（NCGG）社会科学系面向认知症当事人及家属的“アート鑑賞・自己表現”（对话式观赏+轻度创作）

- 7.1.2. 横浜市民ギャラリーあざみ野《アート+認知症 やさしい美術鑑賞プログラム》報告 (2025)
- 7.1.3. 東京都美術館「Creative Ageing ずっとび」项目与公开讲座 (2023)
- 7.1.4. ARDA (対話で美術鑑賞) 项目新闻 (2024 - 2025)
- 7.1.5. 福岡市美術館: 回想法 (Reminiscence) 项目记录 (2021) 以回想法结合馆藏图像开展线上活动, 强调对认知与情绪的正面影响。
- 7.1.6. J-STAGE: 2.5 次元写真与高齢者 Well-being の心理効果 (2024)
- 7.1.7. KAKEN 科研费课题: 轻度认知症者与介护者の“ダイアド・アートプログラム” (2019 -) 二人组 (当事人+照护者) 参与的艺术项目对预防/康复的可能性, 强调沟通提升与社会参与。

7.2. 英文文献

- 7.2.1. WHO (2019) 艺术与健康循证总览 (HEN 67) 综合 3000+研究: (艺术在预防、健康促进、疾病管理各环节均有作用; 对老年人可改善情绪、社会连结与机能。)
- 7.2.2. Frontiers in Psychology (2023) 系统综述: 艺术参与与认知衰退 (评估接受式/参与式艺术活动对减缓认知下降、提升 QOL 的证据, 支持将艺术作为非药物性策略的组成。)
- 7.2.3. Systematic Review (2023, Patient Education and Counseling) (艺术与文化介入对失智症当事人及照护者的益处综述; 对情绪、社交与照护关系有积极影响。)
- 7.2.4. Frontiers in Medicine (2024) 蒙特利尔美术馆随机对照试验 (博物馆艺术活动让社区老年人的全天心率下降 (压力指征改善))
- 7.2.5. PubMed (2024) 系统综述: 视觉艺术疗法对 MCI (汇总视觉艺术疗法对轻度认知障碍的认知与心理福祉影响, 提示积极趋势与实施要点)
- 7.2.6. Umbrella Review (PubMed, 2025 在检索库可见) (博物馆为基础的社区项目对失智症当事人与主要照护者的健康相关效应的总览与实施建议)
- 7.2.7. Nature/Scientific Reports (2025) 两臂 RCT: 创意表达+叙事艺术 (面向认知症当事人与照护者的叙事性艺术干预, 对行为心理症状 (BPSD) 与照护负担具改善效果)
- 7.2.8. JAMA Network Open (2023): 老年人的“社交+心智刺激”活动与失智风险
- 7.2.9. NEUROLOGY / 相关 RCT (2018 - 2025 线索): “填字游戏”优于电脑训练 (在轻度认知障碍人群中, 长期填字训练在 ADAS-Cog 等指标上优于一般化电脑认知训练)
- 7.2.10. Design / HCI (2024) 失智症友好的沉浸式博物馆体验 (从心理与交互需求出发设计沉浸式展览的方法框架; 可转化为“简化动线与提示、避免过度刺激”的布展细则)

项目制作时间

2025 年 8 月 20 日

制作人: 石西京