

ぐるーぷ
コグ・マ

むさしの認知症予防の会

認知症の予防方法を広めることで、
発症の減少を目指す
「ぐるーぷコグ・マ」。
住み慣れた場所で自分らしく
暮らせるよう、地域をサポートします。

日常の生活習慣で
認知症は予防できる

認知症というと、有効な治療方法がなく、一度発症してしまうと完治が難しい怖い病気というイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、日常の中のちよつとした生活習慣で予防できるのはご存知ですか？

「ぐるーぷコグ・マ」が行っているのは、生活の中で実践できる認知症予防法を広く知ってもらう活動です。例えば、ウォーキング（有酸素運動）をする、野菜や果物、魚をしっかりと食べる、新しい趣味に挑戦するなど、今日からでもできることばかりです。

毎月2回、コミュニティセンターで開催している「コグマサロン」では、参加者とおしゃべりを楽しみながら、料理や囲碁、写経などに挑戦。途中、さりげなく認知症予防についての説明を織り込みながら、参加者に楽しく過ごしてもらえようという企画を用意しています。「初めて会う人とお話をするだけでも、認知症予防に

効果があります。まずは興味があるテーマの時に、気軽にサロンに足を運んでみてください」と、代表の松田信江さんは語ります。

活動を支える「認知症
ファシリテーター」って？

「ぐるーぷコグ・マ」が発足したのは、武蔵野市が平成16年にスタートさせた学際的研究事業がきっかけ。「認知症予防ファシリテーター講座」を修了した認知症ファシリテーターたちが、高齢者のグループ活動の支援を始め、研究事業が終わった後も、ボランティアグループとして活動を続けてきました。現在は市民社会福祉協議会とも協力し、市民の認知症の発症を減らすため、さらに活動を広げています。

ぐるーぷ コグ・マ

吉祥寺北と本宿コミュニティセンターにて、「コグマサロン」をそれぞれ月1回開催。依頼に応じて、予防の方法やプログラムについての講座も開催。

問：ぐるーぷ コグ・マ
☎0422-20-3802(留守電)
gcogma@gmail.com



サロンなどの予定は、市の施設などに置いているチラシで確認を。



バランスを見ながら筆を運び、普段使わない脳の機能を活性化。



本日は写経に挑戦。初めてのことにトライするのは予防効果大。



自由におしゃべりを楽しむお茶タイムも、サロンの楽しみのひとつ。