



World
PT Day
2025

健康老化



在 2019 年
已有 10 億
人口年齡在
60 歲以上



至 2030 年
將有 14 億
人口年齡在
60 歲以上



至 2050 年
將有 21 億
人口年齡在
60 歲以上

人口老化的速度遠比歷史上任何時期都要快。

預計在 2020 至 2050 年之間，80 歲以上的人口將增加三倍，達到 4.26 億人。



什麼是健康老化？

健康老化是指隨著您的年齡增長，仍保持活躍、維持人際關係，並持續從事您所重視的事情。

促進身心健康的支持性環境對於健康老化至關重要。



什麼有助於健康老化？

終其一生維持健康的生活方式可以幫助您降低許多慢性疾病的風險並增進您的身心健康，例如：

- 在您的情況允許的條件下盡量維持活躍
- 定期挑戰您的平衡能力
- 保持社交連結
- 維持您的關節與肌肉活動
- 儘可能地健康飲食



生命歷程方法

老化通常與失智與虛弱等健康問題相關，而罹患這些問題的風險受到一生中的經歷影響。要預防與年齡相關的健康問題需要解決在不同人生階段的風險因素，例如：

生命早期

於兒童與青少年時期規律運動對長期健康至關重要。它有助於建立強健的骨骼與肌肉，增進心血管健康，並降低日後慢性疾病的風險，如肥胖、糖尿病與骨質疏鬆。



青年期

於青年期參與體育活動與規律的運動與日後較好的身體健康有關，包括降低肥胖、糖尿病與心血管疾病的風險，並對日後的認知健康有保護作用。



中年期

於中年期保持身體活躍對於當下與長遠的健康益處都是必要的。它有助於預防慢性疾病、支持心理健康、維持骨密度、提升整體生活品質，並可降低失智症的風險。



物理治療能如何幫助？

物理治療師可以提供您如何在一生中養成健康生活方式的建議，並根據您的需求變動來提供治療與運動計畫。他們可以：

- 為您提供量身訂做的運動以增進您最佳的身體功能，包括改善您的平衡與肌力，並幫助強健骨骼
- 協助您從中風或心臟病後復原
- 管理長期的問題，如關節炎、糖尿病與帕金森氏症
- 幫助您維持從地上站起來的能力
- 減輕呼吸困難，並教導最適合您的活動方式
- 幫助您在手術、受傷或生病後復原，並指導您如何重新活動
- 管理疼痛來優化您的活動能力



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

www.world.physio/wptday