



World  
PT Day  
2025

## 促進健康老化的活動

做一些身體活動比完全不動好。  
從少量開始，然後逐漸增加活動量。

年長者應盡可能保持身體活躍。  
根據您的體能與身體活動度調整運動強度。

少坐！  
長時間久坐對您的健康有害，透過  
定時起身活動來減少您坐著的時間。

### 身體活動可降低以下風險：

- 心血管疾病
  - 第二型糖尿病
  - 骨骼健康不佳(骨質疏鬆)
  - 高血壓
  - 跌倒與相關傷害
  - 認知功能衰退(如記憶力下降、失智症)
  - 部分癌症
- 它還能提升您的整體健康，包括心理健康，也有助於動得更好與睡得更佳。

### 您應該從事多少身體活動與運動？

每週 **150-300**  
分鐘  
的中等強度有氧身體活動



每週 **75-150**  
分鐘  
的高強度有氧身體活動



或是

限制您坐的時間，並用任何  
形式的身体活動取代：

- 電視廣告的時間站起來活動一下
- 站著或走著講電話
- 盡可能走樓梯
- 培養動態的嗜好，例如園藝
- 參加社區活動，例如舞蹈課、散步團體
- 若有孫子女，與他們一起做動態遊戲
- 從事多樣的家務活動

— 再加上 —

每週 **2** 天  
進行涵蓋全身肌群的  
肌力訓練活動



每週至少 **3** 天

進行著重於平衡與肌力的多樣化身體活動  
—這有助於您達成整體身體活動目標。

您的物理治療師可以為您規劃最適合的  
運動計畫。加入著重於平衡與伸展的團體  
課程，如瑜伽、太極與皮拉提斯。



身為動作與運動的專家，  
物理治療師能協助您隨著年齡增長仍保持活躍



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
九月八日

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)