



**World
PT Day
2025**

SHUGHULI ZA KUENDELEZA UZEE WENYE AFYA BORA

Kufanya shughuli yoyote ya mwili ni bora kuliko kutofanya kabisa

Anza kwa kufanya kiasi kidogo, kisha ongeza hatua kwa hatua kadri muda kwenda.

Wazee wanapaswa kuwa na shughuli za kimwili kadiri wawezavyo

Rekebisha juhudi kulingana na kiwango chako cha mazoezi na uwezo wa mwili wako kusogea.

Kaa kidogo!

Kukaa kwa muda mrefu ni hatari kwa afya yako punguza na uvunje muda wa kukaa kwa kusimama na kutembea mara kwa mara.

Shughuli za mwili hupunguza hatari ya:

Magonjwa ya moyo na mishipa

Kisukari aina ya pili

Afya duni ya mifupa

Shinikizo la damu

Kuanguka na majeraha yanayohusiana

Kupungua kwa uwezo wa kiakili (kwa mfano, kupoteza kumbukumbu, ugonjwa wa kuchanganyikiwa)

Aina fulani za saratani

Pia itaboresha afya yako kwa ujumla, ikiwa ni pamoja na afya ya akili, na kukusaidia kutembea na kulala vizuri zaidi.

Unapaswa kufanya kiasi gani cha shughuli za mwili na mazoezi?

Dakika

150-300

za mazoezi ya aerobic za kiwango cha wastani kila wiki



AU

Dakika

150-300

za mazoezi ya aerobic za kiwango cha juu kila wiki



—ZAIDI—

Siku 2

kwa wiki fanya mazoezi ya kuimarisha misuli yanayojumuisha makundi yote ya misuli



Angalau siku 3

kwa wiki fanya aina mbalimbali za shughuli za mwili zinazolenga usawa na nguvu – hii itakusaidia kufikia malengo yako ya jumla ya shughuli za kimwili.

Mtaalamu wako wa tiba ya viungo ataweza kukushauri mpango wa mazoezi unaokufaa zaidi. Jiunge na madarasa ya vikundi yanayolenga usawa na kunyoosha misuli, kama vile yoga, tai chi, na Pilates.

Punguza muda wako wa kukaa na ubadilishe kwa aina yoyote ya shughuli za mwili:

- Simama na tembea wakati wa mapumziko ya matangazo ya televisheni
- Simama au tembea unapozungumza kwenye simu
- Tumia ngazi mara nyingi iwezekanavyo
- Jishughulishe na shughuli zenye kuhitaji mwili kama kilimo cha bustani
- Shiriki katika shughuli za kijamii, kama vile madarasa ya dansi na vikundi vya kutembea
- Cheza na wajukuu zako, ikiwa unao
- Fanya aina nyingi za kazi za nyumbani



Kama wataalamu wa harakati na mazoezi, wataalamu wa tiba ya viungo wanaweza kukusaidia kuendelea kuwa shupavu unapozeeka.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 Septemba

www.world.physio/wptday