



World  
PT Day  
2025



## 健康老化



**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



**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



**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**

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