



World
PT Day
2025

ヘルシーエイジング



2019年、60歳以上の人口は10億人でした。



2030年までに60歳以上の人口は14億人になります。



2050年までに60歳以上の人口は21億人になります。

人口の高齢化は、歴史上かつてない速さで進んでいます。
80歳以上の人口は、2020年から2050年の間に3倍になり、4億2,600万人に達すると予測されています。



ヘルシーエイジングとは？

ヘルシーエイジングとは、年齢を重ねても活動的であり、人とのつながりを保ち、自分が大切にしていることを続けられる状態を意味します。

ヘルシーエイジングには、身体と心の健康を促す支援的な環境が不可欠です。



ヘルシーエイジングを促進するものは？

生涯を通じて健康的な生活習慣を保つことは、多くの慢性疾患のリスクを減らし、心身の健康を高めます。

- 可能な限り活動的に過ごす
- 定期的にバランス能力を鍛える
- 社会とのつながりを保つ
- 関節や筋肉を動かし続ける
- できるだけ健康的な食事を心がける



ライフコースアプローチ

加齢は、しばしば認知症やフレイルなどの疾病に関連づけられ、その発症リスクは、生涯にわたる経験によって形づくられます。加齢に伴う疾病を予防するには、人生の各段階でリスク要因に対処することが必要です。

幼少期

幼少期から思春期の定期的な身体活動は、長期的な健康に不可欠です。骨や筋肉を強くし、心血管の症状を改善させ、後年の肥満、糖尿病、骨粗鬆症といった慢性疾患のリスクを低減させます。



青年期

青年期にスポーツや定期的な運動に関わることは、後年のより良い身体的健康につながります。肥満や糖尿病、心血管疾患などのリスクを下げ、将来の認知機能も守ります。



中年期

中年期に身体的に活動的であり続けることは、短期的のみならず長期的な健康上の恩恵をもたらす上で不可欠です。慢性疾患の予防、心の健康、骨密度の維持、生活の質の向上、そして認知症リスクの低減に役立ちます。



理学療法はどのように役立つか？

理学療法士は、生涯を通じた健康的な生活習慣について助言し、個々のニーズの変化に応じた治療や運動プログラムを提供します。

- バランスや筋力を高め、骨を強くするなど、身体機能を最大限に引き出すための個々人に合わせた運動を提案します。
- 脳卒中や心臓発作からの回復を支援します。
- 関節炎、糖尿病、パーキンソン病といった長期的な病状を管理します。
- 床から立ち上がる能力の維持を支援します。
- 息切れを軽減させ、その方に合った最も良い体の動かし方を指導します。
- 手術、怪我、病気の後の回復を助け、再び活動的な生活に戻るための方法を提示します。
- 痛みを管理し、運動能力を最適化します。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday