



World
PT Day
2025

ஆரோக்கியமான முதுமை



2019-ஆம் ஆண்டில் 1 பில்லியன் (நூறு கோடி) பேர் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்.



2030 ஆம் ஆண்டில் 1.4 பில்லியன் பேர் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள்.



2050 ஆம் ஆண்டில் 2.1 பில்லியன் பேர் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

வரலாற்றில் எந்தக் காலத்தையும் விட மக்கள் வயதாகும் வேகம் இப்போது மிக வேகமாக உள்ளது. 2020 மற்றும் 2050-க்கு இடையே 80 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை மூன்று மடங்காக அதிகரித்து 426 மில்லியனை (42.6 கோடி) எட்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



ஆரோக்கியமான முதுமை என்றால் என்ன?

ஆரோக்கியமான முதுமை என்பது சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, உறவுகளைப் பேணுவது மற்றும் நீங்கள் மதிக்கும் செயல்களைத் தொடர்ந்து செய்வதாகும்.

ஆரோக்கியமான முதுமைக்கு உடல் மற்றும் மன நலனை ஊக்குவிக்கும் ஆதரவான சூழல்கள் அவசியம்.



ஆரோக்கியமான முதுமையை எது ஊக்குவிக்கிறது?

உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருப்பது பல நாள்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும், உங்கள் உடல் மற்றும் மன நலவாழ்வை மேம்படுத்தவும் உதவும், எடுத்துக்காட்டாக:

- உங்கள் சூழ்நிலை அனுமதிக்கும் அளவுக்கு சுறுசுறுப்பாக இருப்பது
- உங்கள் உடல் சமநிலையை பலப்படுத்துவது
- சமூக ரீதியாக தொடர்பில் இருப்பது
- உங்கள் மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளை இயக்கத்தில் வைத்திருப்பது
- உங்களால் முடிந்தவரை ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது



வாழ்க்கைப்பாதை அணுகுமுறை

பெரும்பாலும், முதுமை, மறதி நோய் மற்றும் பலவீனம் போன்ற உடல்நலக் குறைபாடுகளுடன் தொடர்புடையது. இவை உருவாகும் அபாயம், வாழ்க்கையின் முழு பயணத்தில் சந்திக்கும் அனுபவங்களால் பாதிக்கப்படுகிறது. முதுமையுடன் தொடர்புடைய உடல்நலக் குறைபாடுகளைத் தடுப்பது, வாழ்க்கையின் பல நிலைகளில் ஏற்படும் அபாயக் காரணிகளை சரி செய்வதாகும். எடுத்துக்காட்டாக:

ஆரம்பகால வாழ்க்கை

இளம் பருவம்

நடுத்தர வயது

குழந்தைப் பருவம் மற்றும் இளமைப் பருவத்தில் வழக்கமான உடல் செயல்பாடு நீண்டகால ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். இது வலுவான எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை உருவாக்க உதவுகிறது, மேலும் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, பிற்காலத்தில் உடல் பருமன், நீரிழிவு மற்றும் எலும்பு சிதைவு போன்ற நாள்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.



இளம் பருவத்தில் விளையாட்டு மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது பிற்காலத்தில் சிறந்த உடல் நலத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் உடல் பருமன், நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படும் அபாயங்கள் குறைவு. இது பிற்காலத்தில் அறிவாற்றல் நலனையும் பாதுகாக்கும்.



நடுத்தர வயதில் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உடனடி மற்றும் நீண்டகால ஆரோக்கிய நன்மைகளை தருகிறது. இது நாள்பட்ட நோய்களைத் தடுக்கும், மன நலத்தை ஆதரிக்கும், எலும்பு அடர்த்தியைப் பராமரிக்கும், ஓட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும். மேலும் ஞாபக மறதி நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.



பிசியோதெரபி எப்படி உதவும்?

பிசியோதெரபிஸ்ட்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை எவ்வாறு பின்பற்றுவது குறித்து ஆலோசனை வழங்கலாம், மேலும் உங்களின் மாறி வரும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சிகிச்சைகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி திட்டங்களை வழங்கலாம். அவர்கள்,

- உங்கள் உடல் சமநிலை மற்றும் தசை வலிமையை மேம்படுத்துதல் மற்றும் வலுவான எலும்புகளை உருவாக்க உதவுவது உட்பட, உங்கள் உடல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க உங்களுக்கான தனிப்பட்ட பயிற்சிகளை வழங்குவார்கள்.
- தரையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் திறனை பராமரிக்க உதவுவார்கள்.
- அறுவை சிகிச்சை, காயம் அல்லது நோய்க்குப் பிறகு மீண்டு வர கற்றுக் கொடுப்பார்கள்.
- வலிக்கு நிவாரணம் தந்து உங்கள் இயக்கத்திறனை மேம்படுத்த உதவுவார்கள்.
- பக்கவாதம் அல்லது மாரடைப்பிலிருந்து மீண்டு வர உதவுவார்கள்.
- மூட்டு வாதம், நீரிழிவு மற்றும் பार्கின்சன் போன்ற நீண்ட கால நோய்களை நிர்வகிக்க உதவுவார்கள்.
- மூச்சுத்திணறலைக் குறைத்து, உங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் இயங்க கற்றுக் கொடுப்பார்கள்.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 செப்டம்பர்
www.world.physio/wptday