



World
PT Day
2025

LAFIYAYEN TSUFA



A shekara ta
2019, mutane
biliyan 1 ne
suka kai shekaru
60 ko fiye.



Kafin 2030,
za su kai
biliyan **1.4**.



Kafin 2050,
za su kai
biliyan **2.1**.

Gudun girman, yawan tsafafi a duniya ya fi kowanne lokaci a tarihi.

Adadin mutane masu shekaru **80 ko fiye** ana sa ran zai ninka **sau uku daga 2020 zuwa 2050**, ya kai miliyan **426**.



Menene Lafiyayen tsufa?

Lafiyayen tsufa na nufin ci gaba da kasancewa cikin koshin lafiya, kula da dangantaka da jama'a, da kuma yin abubuwan da kake so yayin da kake tsufa.

Kyew kyewan Muhalli da ke inganta lafiyar jiki da ta kwakwalwa na da matukar muhimmanci ga lafiyayen tsufa.



Menene ke haifar da lafiyayen tsufa?

Rayuwa mai tsafta da kyau tun daga farko har zuwa tsufa na taimakawa wajen rage hadarin kamuwa da cututtuka masu tsanani da kuma inganta lafiyar jiki da kwakwalwa, kamar:

- Yin motsa jiki gwargwadon iko
- Kalubalantar daidaituwa akai-akai
- Kasancewa cikin hulɗa da mutane
- Ci gaba da motsa kasusuwanka da tsokoki
- Cin abinci mai lafiya gwargwadon hali



Hanyar Rayuwa Gaba ɗaya

Tsufa yana da alaƙa da cututtuka kamar **cutar mantuwa** da **raunin jiki**, kuma haɗarin kamuwa da su yana da nasaba da abubuwan da mutum ke fuskanta tun yana karami.

Rayuwa ta Farko

Yin motsa jiki akai-akai tun daga kuruciya yana taimakawa wa lafiyar jiki na dogon lokaci. Yana karfafa kashi da tsoka, da kara lafiyar zuciya da jini.



Matasa

Wasanni da motsa jiki a lokacin matashi na rage haɗarin kamuwa da **kiba, ciwon suga**, da cututtukan zuciya. Hakan na taimakawa lafiyar kwakwalwa a baya.



Tsafafi

Yin motsa jiki a tsaka-tsakin rayuwa na da matukar muhimmanci. Yana hana kamuwa da cututtuka masu tsanani, yana inganta lafiyar kwakwalwa da rage haɗarin **cutar mantuwa**.



Yadda Fisiyoterapi ke Taimakawa

Masu fisiyoterapi na ba da shawara da horo kan yadda za a kula da lafiyar jiki a tsawon rayuwa, kuma suna bayar da tsarin motsa jiki bisa bukatun mutum. Kamar haka:

- Ba da **aikin motsa jiki da aka tsara musamman**, don kara karfin tsoka da daidaituwa
- Koyar da **yadda za a tashi daga kasa**
- **Taimakawa murmurewa** bayan tiyata, rauni, ko rashin lafiya
- Sarrafa ciwo don **kara yawan motsi**
- Taimakawa bayan **bugun zuciya ko bugun jini**
- Sarrafa cututtuka na dogon lokaci kamar **ciwon gabbai, ciwon suga, da Parkinson's**
- Rage **wahalar numfashi** da koyar da yadda za a motsa lafiya



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Satumba

www.world.physio/wptday