



World
PT Day
2025

健康老龄化



在
2019 年,
有**10 亿人**年
龄在**60 岁**
以上



到 **2030 年**,
60 岁以上的人
口将达到
14 亿



到 **2050 年**,
60 岁以上的人
口将达到
21 亿

人口老龄化的速度比历史上任何时候都快得多。

预计 **80 岁或以上** 的人数将在 **2020 年至 2050 年** 期间增长三倍, 达到 **4.26 亿**。



什么是健康老龄化?

健康老龄化意味着随着年龄的增
长保持活跃、维持人际关系并继
续做您重视的事情。

促进身心健康的支持性环境对于
健康老龄化至关重要。



什么促进健康老龄化?

终生保持健康的生活方式有助您降低罹患许多慢性疾
病的风险, 并改善您的身心健康, 例如:

- 在环境允许的情况下保持活跃
- 常常挑战您的平衡力
- 保持社交联系
- 保持关节和肌肉活动
- 尽可能吃得好



生命全程方法

衰老通常与痴呆和虚弱等健康状况有关, 而患上这些疾病的风险是由一生中的经历决定的。预防与年龄相关的健康状况涉及解决不同生命阶段的风险因素, 例如:

童年期

儿童和青少年时期定期进行体育锻炼对长期健康至关重要。它有助于增强骨骼和肌肉, 改善心血管健康, 降低晚年患肥胖、糖尿病和骨质疏松症等慢性疾病的风险。



青年期

在成年早期参加运动和定期锻炼与以后生活中更好的身体健康有关。这包括降低肥胖、糖尿病和心血管疾病的风险, 还可以保护以后的认知健康。



中年期

在中年时保持身体活跃对于即时和长期的健康益处都是必不可少的。这有助于预防慢性病, 支持心理健康, 保持骨密度, 提高整体生活质量, 并可以降低痴呆风险。



物理治疗如何提供帮助?

物理治疗师可以就如何在您的一生中采用健康的生活方式提供建议, 并提供治疗和锻炼计划以满足您不断变化的需求。他们可以:

- 为您提供量身定制的锻炼, 以最大限度地提高您的身体机能, 包括改善您的平衡和肌肉力量, 并帮助建立更强壮的骨骼
- 帮助您保持从地面起身的能力
- 帮助您恢复, 并向您展示如何在手术、受伤或生病后重新开始活动
- 处理疼痛以优化您的活动能力
- 帮助您从中风或心脏病发作中恢复
- 管理关节炎、糖尿病和帕金森病等长期疾病
- 减少呼吸困难并教您最好的运动方式



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday