



World
PT Day
2025

สูงวัย สุขภาพดี



ในปี 2562
1 พันล้านคน
คือ ผู้ที่มีอายุ
60 ปีขึ้นไป



ภายในปี 2573
1.4 พันล้านคน
จะเป็นผู้ที่มีอายุ
60 ปีขึ้นไป



ภายในปี 2593
2.1 พันล้านคน
จะเป็นผู้ที่มีอายุ
60 ปีขึ้นไป

อัตราการสูงวัยของประชากรเกิดขึ้นรวดเร็วกว่าทุกช่วงเวลาในประวัติศาสตร์
จำนวนผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป คาดว่าจะเป็น 3 เท่า ระหว่างปี พ.ศ. 2563-2593 สูงถึง 426 ล้านคน



การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี คืออะไร?

การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ การคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดี และการทำสิ่งที่ท่านให้คุณค่าอย่างต่อเนื่อง เมื่อท่านอายุมากขึ้น

สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย จะส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี



อะไรที่ส่งเสริมการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี?

การมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีตลอดชีวิตของท่าน จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังได้หลายชนิด และเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิตใจได้แก่:

พยายามเคลื่อนไหวให้มากที่สุดเท่าที่สถานการณ์จะเอื้ออำนวย
ฝึกทำกายภาพทรงตัวเป็นประจำ
รักษาความสัมพันธ์ทางสังคมไว้

คงการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อไว้
รับประทานอาหารที่ดีอย่างเหมาะสม



แนวทางตามช่วงชีวิต

การสูงวัยมักเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะสมองเสื่อม และ ภาวะเปราะบาง และ ความเสี่ยงในการเกิดภาวะเหล่านี้ถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ที่พบเจอมาตลอดชีวิต การป้องกันปัญหาสุขภาพที่สัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น ให้เน้นการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงในแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้แก่:

วัยเด็ก

มีกิจกรรมทางกายในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพในระยะยาวซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ และทำให้สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และ กระดูกพรุน เมื่อมีอายุมากขึ้น



วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายสม่ำเสมอในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีส่วนช่วยให้สุขภาพทางกายดีขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น รวมทั้งลดความเสี่ยงของ โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และสามารถปกป้องสุขภาพสมองด้านการรู้คิดเมื่อสูงวัยได้



วัยกลางคน

การเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอในวัยกลางคนเป็นสิ่งจำเป็นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพให้ผลทั้งในทันทีและระยะยาว ซึ่งช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง ส่งเสริมสุขภาพจิต คงความหนาแน่นของมวลกระดูก เพิ่มคุณภาพชีวิตโดยรวม และสามารถลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมได้



นักกายภาพบำบัดช่วยคุณได้อย่างไร?

นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำวิธีให้มีชีวิตสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิตของท่าน และให้การรักษาและวางแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยของท่าน โดยสามารถช่วย:

- แนะนำการออกกำลังกายเฉพาะบุคคลให้ท่านได้ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้สูงสุด รวมทั้งเพิ่มการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก
- ช่วยท่านคงความสามารถที่จะ ลุกขึ้นจากพื้นได้
- ช่วยในการฟื้นฟูสภาพ และแนะนำวิธีการให้ท่านได้กลับมาเคลื่อนไหวได้อีกครั้งหลังจาก ผ่าตัดบาดเจ็บ หรือ เจ็บป่วย
- จัดการความเจ็บปวด เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของท่านให้ดีที่สุด
- ช่วยให้ท่านได้ฟื้นฟูสภาพจากโรคหลอดเลือดสมองหรือหัวใจวาย
- จัดการโรคเรื้อรัง เช่น ข้อเสื่อม เบาหวาน และ พาร์กินสัน
- ลดภาวะหยาบใจลำบาก และสอนวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อให้ท่านได้เคลื่อนไหวได้



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday