



**World
PT Day
2025**

સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થા માટેની શારીરિક પ્રવૃત્તિ

થોડું ઘણું કંઈક કરવું એ કાંઈ ના કરવાથી સારું છે
તમે સરળતાથી શરૂ કરો અને ધીરે ધીરે સમય અને તીવ્રતા વધારતા જાઓ.

વૃદ્ધોએ શક્ય તેટલા સક્રિય થ રહેવું જોઈએ.
તમારી શારીરિક ક્ષમતા પ્રમાણે પ્રયાસ કરો અને કસરતને એ રીતે કરો.

બેસવાનું થોડું રાખો
લાંબો સમય બેસી રહેવું આરોગ્ય માટે નુકસાનદાયક છે. સમયાંતરે ઊભા થવા અને ફરવા જાવ.

શારીરિક પ્રવૃત્તિના ફાયદા:

- હૃદયરોગથી બચાવે
 - ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસથી બચાવે
 - હાડકાંને મજબૂત કરે (હાડકા નબળા પડવાથી બચાવે)
 - હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરે
 - પડવાથી થતી ઈજાઓની શક્યતા ઘટાડે
 - સ્મૃતિ અને સમજવાની શક્તિ બચાવે
 - કેટલાંક પ્રકારના કેન્સરથી બચાવે
- આ તમારા સમગ્ર આરોગ્યને, જેમાં માનસિક આરોગ્ય પણ સામેલ છે, તેને સુધારશે અને તમને વધુ સારું ચાલવા તથા ઊંઘવા માં મદદ કરશે.

કેટલી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને કસરત કરવી જોઈએ?

મધ્યમ તીવ્રતાની એરોબિક શારીરિક ક પ્રવૃત્તિઓ આખા અઠવાડિયામાં
150-300
મિનિટ કરવી જોઈએ



અથવા

વધુ તીવ્રતાની એરોબિક એરોબિક પ્રવૃત્તિઓ આખા અઠવાડિયામાં
75-150
મિનિટ કરવી જોઈએ



અને

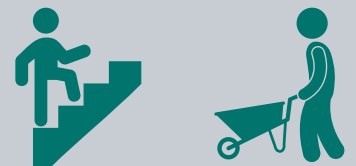
અઠવાડિયામાં
2
દિવસ બધા સ્નાયુઓના સમૂહો માટે તાકાત વધારતી કસરતો



અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા **3** દિવસ એટલી વિવિધશારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો કે જે સંતુલન અને શક્તિ ક્ષિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત — આ તમને તમારા કુલ શારીરિક ક પ્રવૃત્તિ તિ ના લક્ષ્યાંક પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને એવો કસરત કાર્યક્રમ સૂચવી શકશે જે તમારા માટે શ્રેષ્ઠ હોય. એવા જૂથ કાર્યક્રમ જોડાઓ જે સંતુલન અને તાણવું પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે, જેમ કે યોગા, તાઈ ચી, અને પિલાટીસ. પિલાટીસ. 3 દિવસ સંતુલન અને તાકાત વધારતી વિવિધ કસરતો કરો — જેમ કે યોગ, તાઈ ચી, પિલાટીસ.

બેસવાનું ઓછું કરો — અને એની જગ્યાએ ચાલો-ફરો:

- ટીવીના બ્રેક દરમિયાન ઊભા થાઓ
- ફોન પર વાત કરતાં વખતે ઊભા રહો અથવા ફરો
- લિફ્ટની જગ્યાએ સીડીઓ વાપરો
- બાગકામ જેવા હોબી લો
- સામુહિક પ્રવૃત્તિઓ કરો — જેમ કે વોકિંગ ક્લબ, નૃત્ય વર્ગ
- પોતાના પૌત્રપૌત્રીઓ સાથે સક્રિય રમતો રમો
- ઘરકામ (મોપિંગ, ધોવા) કરવું પણ એક પ્રકારની કસરત છે



હલનચલન અને કસરતના નિષ્ણાત તરીકે, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તમારું કાર્યરત રહેવું સુનિશ્ચિત કરી શકે છે.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday