World PT Day 2025

ヘルシーエイジングのための活動

少しでも身体を動かすことは、
何もしないよりも良いことです。
少しずつ始めて、徐々に運動量を増やして
いきましょう。

高齢者もできる範囲で身体を動かすよう
心がけましょう。
体力や関節の動く範囲に応じて、無理の
ない運動強度で行いましょう。

座る時間を減らしましょう!
長時間座り続けることは健康に悪影響を
及ぼします。
こまめに身体を動かして、
座る時間を減らしましょう。

身体活動は以下のリスクを軽減します。

- 心血管疾患
- 2型糖尿病
- 骨の健康低下(骨粗鬆症)
- 高血圧
- 転倒やそれに伴う怪我
- 認知機能低下(例:記憶力低下、認知症)
- 一部のがん

さらに身体活動は精神衛生を含む全体的な健康状態を改善し、より良い体の動きや睡眠にもつながります。

どのくらいの身体活動と運動をするべきですか?

週に150〜300分の中強度の有酸素運動

または

週に75〜150分の高強度の有酸素運動

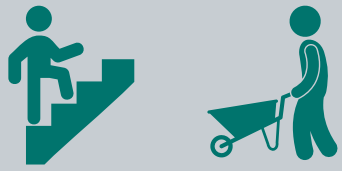
加えて

週2日、全身の筋肉を使った筋力トレーニング

少なくとも週3日は、バランスや筋力を重視した多様な運動を行いましょう。これにより総合的な身体活動の目標を達成できます。
理学療法士は、あなたに最適な運動プログラムをアドバイスできます。
ヨガ、太極拳、ピラティスなど、バランスやストレッチに焦点をあてたグループに参加しましょう。

座る時間を制限し、別の身体活動に置き換えましょう:

- テレビCM中に立ちあがって動く
- 電話中に立ったり歩いたりする
- できるだけ階段を使う
- ガーデニングなどの活動的な趣味を始める
- ダンス教室やウォーキンググループなど地域の活動に参加する
- お孫さんがいる場合は、一緒に活発に遊ぶ
- 家事を行う



動きと運動の専門家として理学療法士は、あなたが年を重ねても活動的であり続けるためにサポートします。

World Physiotherapy

#WorldPTDay
9月8日
www.world.physio/wptday