



**World
PT Day
2025**



स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दो उमेरका लागि गतिविधि

केही शारीरिक गतिविधि, नगर्नु भन्दा गर्नु राम्रो हो।

थोरै मात्राबाट सुरु गर्नुहोस् र समयसँगै क्रमिकरूपले बढाउँदै जानुहोस्।

वृद्ध वयष्कहरूले सकेसम्म शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ।

आफ्नो तन्दुरुस्ति र जोर्नको चालको दायरा अनुसार समायोजन प्रयास गर्नुहोस्।

थोरै बस्नुहोस्!

लामो समयसम्म बसिराख्नु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ। नियमित वरपर हिँडडुल गरेर, बस्ने समय विभाजित र कम गर्नुहोस्।

शारीरिक गतिविधिले निम्न जोखिमलाई कम गर्दछ:

- मुटु र रक्तनलीको रोग
- मधुमेह(प्रकार-२)
- हड्डीको कमजोर स्वास्थ्य (अस्टियोपोरोसिस)
- उच्च रक्तचाप
- लड्ने र सम्बन्धित चोटपटकहरू
- संज्ञानात्मक गिरावट (उदाहरण, स्मरण गुमाउनु, डिमेन्सिया)
- केही क्यान्सरहरू

यसले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य सहित समग्र स्वास्थ्यको सुधार गर्ने छ, साथै हिँडडुल र राम्रो सुत्न मद्दत गर्दछ।

तपाईंले कति शारीरिक गतिविधि र व्यायम गर्नु पर्दछ?

हप्ताभरिमा
१५० देखि ३००
मिनेट

सम्मको मध्यम तीव्रताको एरोबिक शारीरिक गतिविधि।

अथवा

हप्ताभरिमा
७५ देखि १५०
मिनेटको

तिव्र तीव्रताको एरोबिक शारीरिक गतिविधि

र

हप्ताको **दुई दिन**

सबै मांसपेशीको समूहहरूलाई समावेश गरेर शक्ति सुदृढीकरण गर्ने गतिविधि गर्नुहोस्।

हप्तामा कम्तिमा **३ दिन**

सन्तुलन र शक्तिमा केन्द्रित हुने शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस्-यसले तपाईंलाई समग्र शारीरिक गतिविधि लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ।

तपाईंको फिजियोथेरापिष्टले तपाईंको लागि उत्तम काम गर्ने व्यायमको कार्यक्रमलाई सुझाव दिन सक्षम हुनेछन्। सन्तुलन र तन्क्याउनेमा केन्द्रित समूह कक्षाहरूमा संलग्न हुनुहोस् जस्तै योगा, ताइ-चि र पिलाटेज्।

तपाईंको बस्ने समय सिमित गर्नुहोस् र त्यसलाई कुनै प्रकारको शारीरिक गतिविधिले बदल्नुहोस्:

- टेलिभिजनमा विज्ञापनहरू आएको बेला उठ्नुहोस् र हिँडडुल गर्नुहोस्।
- फोनमा हुँदा उभिनुहोस् अथवा हिँड्नुहोस्।
- सकेसम्म सिँढीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- क्रियाशील रुचीहरू बनाउनुहोस् जस्तै बगैँचाको काम
- समुदायमा-आधारित गतिविधि जस्तै नृत्य कक्षा र हिँड्ने समूहहरूमा संलग्न हुनुहोस्।
- यदि तपाईंसँग नातिनातिना छन् भने उनीहरूसँग सक्रिय खेल खेल्नुहोस्।
- घरको धेरै प्रकारका काम गर्नुहोस्।



शारीरिक चाल र व्यायम विशेषज्ञहरूको रूपमा, फिजियोथेरापिष्टहरूले तपाईंको उमेर बढ्दै जाँदा सक्रिय रहन मद्दत गर्न सक्दछन्।



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday