



World
PT Day
2025



MGA GAWAIN PARA SA MALUSOG NA PAGTANDA

Ang kahit kaunting pisikal na gawain ay mas makabubuti kaysa sa wala

Simulan ang pagkilos nang kaunti at dagdagan ito ng pakaunti-unti habang tumatangal.

Ang mga nakatatanda ay kailangan laging kumikilos hanggang kaya nila

Kumilos base sa iyong kakayahan at lawak ng paggalaw ng mga kasukasan.

Bawasan ang pag-upo!

Ang pag-upo ng mahabang oras ay nakasasama sa iyong kalusugan, putul-putulin o bawasan ang oras ng pag-upo sa pamamagitan ng madalas na pagkilos.

Ang pisikal na gawain ay nakabawas ng panganib sa:

- sakit sa puso at mga ugat
 - ika-2 uri ng diabetes
 - mababang kalusugan ng buto (osteoporosis)
 - alta presyon
 - pagkatumba at kahalintulad na pinsala
 - paghina ng pag-iisip (halimbawa kawalan ng alaala, dementia)
 - ilang kanser
- Ito rin ay magpapatibay ng pangkalahatang kalusugan, kasama ang kalusugan sa pag-iisip, at nakatutulong sa paggalaw at makatulog ng mas mahimbing.

Gaano kadalas ang pisikal na gawain at ehersisyo na kailangan mong gawin?

150-300
minuto

ng katamtamang antas ng tuloy-tuloy na pisikal na gawain sa buong linggo



75-150
minuto

ng masiglang antas ng tuloy-tuloy na pisikal na gawain sa buong linggo

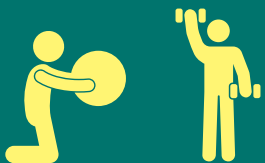


KAYA

— AT KARAGDAGAN NA —

2 araw

kada linggo gawin ang mga gawaing nagpapalakas ng mga kalamnan na kung saan ginagamit ang lahat ng grupo ng mga kalamnan



Nang hindi baba sa kada **3 araw**

bawat linggo gawin ang mga pisikal na gawain na tumutukod sa balanse at nagpapalakas - ito ay makatutulong makamitan ang iyong pangkalahatang layuning pang-pisikal na gawain.

Ang iyong physical therapist/physiotherapist ay maaring magpayo ng programa sa ehersisyo na lubos na makatutulong sa iyo. Makilahok sa mga grupo ng klase na tinutukoy ang balanse at pag-iinat, katulad ng yoga, tai chi, at Pilates.

Bawasan ang iyong oras sa **pag-upo** at palitan ito ng kahit anong klase ng pisikal na gawain kagaya ng:

- tumayo at kumilos tuwing patalastas kapag nanunuod ng telebisyon
- Tumayo o maglakad habang may kausap sa telepono
- gamitin ang hagdan hanggang maaari
- pumili ng aktibong libangan tulad ng paghahardin
- sumali sa gawain sa komunidad, tulad ng grupo ng klase sa pagsayaw at paglalakad
- makipaglaro sa mga apo, kung meron
- gawin ang karamihan ng gawaing bahay



Bilang mga dalubhasa sa paggalaw at ehersisyo, ang mga physical therapist/physiotherapist ay makakatulong sa iyong pagpapanatiling aktibo habang tumatanda.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday