



World
PT Day
2025

กิจกรรมเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี

การทำกิจกรรมทางกายบ้าง

ดีกว่าไม่ทำเลย

เริ่มจากการทำกิจกรรมเบา ๆ และค่อยเพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ

ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวร่างกายเอง

เท่าที่สามารถทำได้

ปรับความหนักเบาให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายและช่วงการเคลื่อนไหวของท่าน

ลดเวลาการนั่ง!

การนั่งเป็นเวลานานไม่ดีต่อสุขภาพของท่าน ให้ลุกขึ้นและลดเวลาการนั่งโดยการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ

กิจกรรมทางกายลดความเสี่ยงของ:

- โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - เบาหวานชนิดที่ 2
 - ภาวะกระดูกไม่แข็งแรง (โรคกระดูกพรุน)
 - ความดันโลหิตสูง
 - การหกล้มและการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้อง
 - ความคิดและการรับรู้ลดลง (เช่น สูญเสียความจำ ภาวะสมองเสื่อม)
 - มะเร็งบางชนิด
- โดยจะช่วยให้สุขภาพของโดยรวมของท่านรวมถึงสุขภาพจิตดีขึ้น เช่นเดียวกับการช่วยให้ท่านเคลื่อนไหวและนอนหลับดีขึ้นด้วย

ท่านควรมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากแค่ไหน?

150-300

นาที

ความหนักระดับปานกลาง
ในกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก
ตลอดทั้งสัปดาห์



75-150

นาที

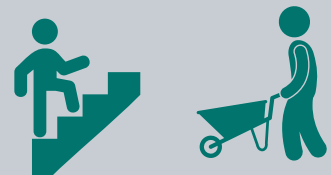
ความหนักระดับสูง
ในกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก
ตลอดทั้งสัปดาห์



หรือ

จำกัดเวลาการนั่งของท่าน และแทนที่ด้วยกิจกรรมทางกายประเภทอื่น ๆ เช่น:

- ลุกขึ้นเดินระหว่างพักโฆษณาทางทีวี
- เดินหรือยืนระหว่างใช้โทรศัพท์
- ใช้บันไดให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
- ทำงานอดิเรก เช่น ทำสวน
- เข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมในชุมชน เช่น กลุ่มเรียนเต้นรำ กลุ่มเดิน
- ให้เล่นกับลูกหลาน ถ้าท่านมีพวกเขา
- ทำงานบ้านทุกประเภทเองให้มากที่สุด



2 วัน

ต่อสัปดาห์ ทำกิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกกลุ่ม



อย่างน้อย 3 วัน

ต่อสัปดาห์ ทำกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย เน้นการทรงตัวและความแข็งแรง - เพื่อช่วยให้ท่านได้บรรลุเป้าหมายกิจกรรมทางกายโดยรวม

นักกายภาพบำบัดของท่านสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน ให้เข้าร่วมออกกำลังกายแบบกลุ่มที่เน้นการทรงตัวและการยืดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ไทชิ และ พิลาทิส

ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยให้อายุยังคงเคลื่อนไหวอยู่เสมอเมื่อท่านอายุมากขึ้น



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday