



World
PT Day
2025



สูงวัย สุขภาพดี



ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ปรับระดับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายและช่วงการเคลื่อนไหวของท่าน



ทำกิจกรรมทางกายบ้างดีกว่าไม่ทำเลย
เริ่มต้นด้วยการฝึกแบบเบา ๆ และค่อย ๆ เพิ่มระดับอย่างต่อเนื่องเมื่อเวลาผ่านไป



อย่านั่งนาน!
การนั่งเป็นเวลานานไม่ดีต่อสุขภาพของท่าน ให้ลุกขึ้นและลดเวลาการนั่งโดยขยับร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ

ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยให้ท่านยังคงเคลื่อนไหวทำกิจกรรมได้เองเมื่อท่านสูงวัย



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday