



World
PT Day
2025



निरोगी वृद्धत्व



ज्येष्ठ नागरिकांनी त्यांच्या क्षमतेनुसार शक्य तितकी शारीरिक हालचाल ठेवावी. शारीरिक क्षमतेनुसार आणि सांध्यांच्या हालचालींच्या मर्यादेनुसार व्यायामाचे प्रमाण ठरवावे.



थोडीशी शारीरिक हालचाल करणे हे पूर्णपणे निष्क्रिय राहण्यापेक्षा चांगले आहे. थोडक्यापासून सुरुवात करून हळूहळू प्रमाण वाढवत जा.



दीर्घकाळ बसून राहणे टाळा "सतत व दीर्घकाळ बसणे आरोग्यास घातक असते. म्हणून, दर काही वेळाने शरीराची हालचाल करून बसण्याची सवय मोडा.

चालणे व व्यायाम यामधील तज्ज्ञ म्हणून, फिजिओथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) वाढत्या वयानुसार सक्रिय राहण्यासाठी आपली मदत करू शकतात.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday