



World  
PT Day  
2025



## 건강한 노화



노년기에도 가능한 한 신체 활동을 많이 해야 합니다.  
자신의 체력과 관절 가동 범위에 맞게 운동 강도를 조절하세요.



신체활동은 조금이라도 하는 것이 아무것도 하지 않는 것보다 낫습니다.  
처음에는 짧고 가벼운 움직임부터 시작해, 점차 활동량을 늘려보세요.



앉아 있는 시간을 줄이세요!  
장시간 앉아 있는 것은 건강에 해롭습니다.  
중간중간 일어나 움직이며 앉아 있는 시간을 줄이세요.

움직임과 운동의 전문가인 물리치료사는 나이가 들어도 활동적인 삶을 유지할 수 있도록 도와줍니다.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)