



World  
PT Day  
2026



## 脳卒中の予防



週に5回、30分間の運動を行うだけで、脳卒中のリスクを25%低減できます

理学療法士は、以下のような支援を通じて、脳卒中のリスク低減に重要な役割を果たしています：



長期的な健康状態の管理

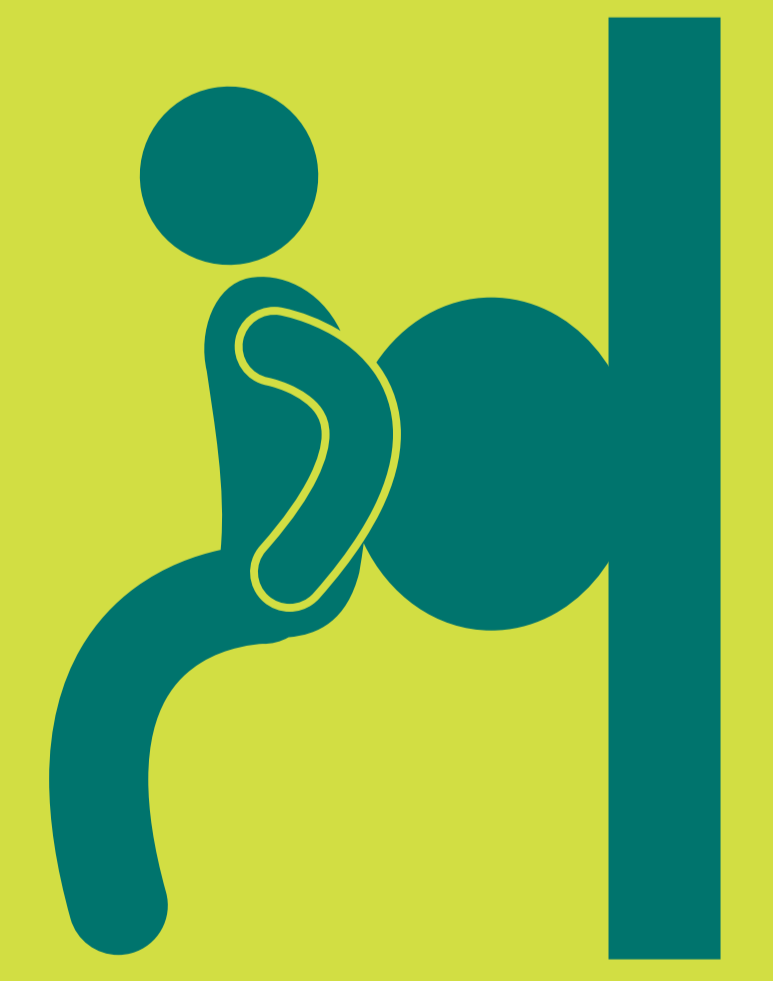


身体活動を増やすこと



日常生活習慣を変えること

安全に活動レベルを高める方法について、是非理学療法士に相談してみてください



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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