



World
PT Day
2026

どの年齢でも、もっと 体を動かしましょう

成人の31%、青年期の80%が、推奨される身体活動の基準を満たしていません



早めに始めましょう。
アクティブでいましょう。
生涯にわたって体を動かし続けましょう。

どの年齢でも、身体活動は健康、自立、そして生活の質を向上させます。

理学療法士は、安全に運動する方法や、推奨される活動レベルに到達するためのアドバイスができます。



自分の活動をどう記録する？

スマートフォンやウェアラブルデバイスを持っていますか？
こういった機器を活用して目標を設定し、身体活動を記録することで、推奨される活動量が達成されるようモチベーションを高めましょう。



座る時間を減らすべき？

長時間座り続けたり、画面を見続けたりすると、がん、心血管疾患、慢性肺疾患、糖尿病などの非感染性疾患のリスクが高まります。歩行、家事、遊び、スポーツなど、あらゆる身体活動が有効です。



なぜ体を動かすことが大切なのでしょう？

定期的な運動には次のような効果があります：



心臓病、脳卒中、糖尿病、および一部の癌を予防



肥満のリスクを低減



メンタルヘルス、気分、睡眠の質を改善



子どもの健全な成長と発達を促進



高齢者の自立した生活を維持し、転倒を予防



脳の健康を維持し、認知症やアルツハイマー病のリスクを低減



あらゆる年齢層において、記憶力、注意力、思考力を向上

活動ガイドラインとは？

可能なすべての方	成人	子ども・青年期	成人	高齢者	可能なすべての方
座っている時間を減らし、何らかの身体活動に置き換える	週に150~300分有酸素運動	1日60分	週に2日筋力強化運動	週に3日バランスと筋カトレーニング	週に300分以上多ければ多いほど良い!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday