



World
PT Day
2026

เคลื่อนไหวให้มากขึ้น ในทุกช่วงวัย

31% ของผู้ใหญ่ และ 80% ของวัยรุ่น
มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงระดับที่
องค์การอนามัยโลกแนะนำ



ทำไมการมีกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ?
การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอช่วย



ป้องกัน
โรคหัวใจ
โรคหลอดเลือดสมอง
โรคเบาหวาน
และโรคเมะเร็งบางชนิด



ลดความเสี่ยง
ของโรคอ้วน



ส่งเสริมสุขภาพจิต
อารมณ์
และ การนอนหลับ



ช่วยให้เด็กเจริญ
เติบโตอย่าง
แข็งแรง และมี
พัฒนาการที่ดี



ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถ
ช่วยเหลือตัวเองได้
และลดความเสี่ยง
ของการหกล้ม



ช่วยให้สุขภาพสมองดี
ลดความเสี่ยงของ
ภาวะสมองเสื่อมและ
โรคอัลไซเมอร์



ช่วยเพิ่มความจำ สมาธิ
และ ทักษะในการคิด
ในทุกช่วงวัย

เริ่มต้นตั้งแต่อายุยังน้อย

คงความกระฉับกระเฉง อย่างต่อเนื่อง
เคลื่อนไหวร่างกายตลอดชีวิต

การมีกิจกรรมทางกายในทุกช่วงวัย
ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ความสามารถ
ในการดำรงชีวิตอย่างอิสระ
และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำ
วิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และ
ช่วยให้คุณบรรลุระดับกิจกรรมทางกาย
ตามหลักวิชาการ



ฉันสามารถติดตามระดับ
กิจกรรมทางกายของ
ตนเองได้อย่างไร?

คุณมีสมาร์ทโฟน สมาร์ทวอช หรือ
อุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะหรือไม่?

อุปกรณ์เหล่านี้สามารถช่วยให้คุณ
กำหนดเป้าหมายการออกกำลังกาย
ติดตามระดับกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน
สร้างแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย
มากขึ้น และบรรลุเป้าหมายตามคำแนะนำ
ด้านกิจกรรมทางกาย

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมทางกายมีอะไรบ้าง?

ทุกคนสามารถ ทำได้	ผู้ใหญ่	เด็กและวัยรุ่น	ผู้ใหญ่	ผู้สูงอายุ	ทุกคนสามารถ ออกกำลังกายได้
----------------------	---------	----------------	---------	------------	-------------------------------



ลดระยะเวลาที่อยู่นิ่งๆ
แทนที่ด้วยการเพิ่ม
กิจกรรมทางกาย



150-300
นาทีต่อสัปดาห์
มีกิจกรรมทางกาย
แบบแอโรบิก



60
นาทีต่อวัน



2 วันต่อสัปดาห์
ทำกิจกรรมเพิ่ม
ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ



3 วันต่อ
สัปดาห์
ฝึกการทรงตัว
และเสริมสร้าง
ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ



มากกว่า
300 นาทีต่อ
สัปดาห์
ยิ่งมากยิ่งดี!



ฉันควรลดเวลา
การนั่งหรือไม่?

การนั่งต่อเนื่องเป็นเวลานานหรือการใช้
เวลาหน้าจอมากเกินไปเพิ่มความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมถึงโรค
เมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบ
ทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน
กิจกรรมทางกายทุกประเภทให้ประโยชน์
ต่อสุขภาพ ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน
การเล่น และการเล่นกีฬา



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday