



World
PT Day
2025



ヘルシーエイジング



高齢者もできる範囲で身体を動かすよう心がけましょう

ご自身の体力や関節の動く範囲に応じた強度で行いましょう。



少しでも身体を動かすことは、何もしないよりも良いことです

少しずつ始めて、徐々に運動量を増やしていきましょう。



座る時間を減らしましょう！

長時間座り続けることは健康に悪影響を及ぼします。定期的に体を動かして、座る時間を短くしましょう。

動きと運動の専門家として理学療法士は、あなたが年を重ねても活動的であり続けるためにサポートします。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday