



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