



World
PT Day
2026

เคลื่อนไหวให้มากขึ้น ในทุกช่วงวัย

31% ของผู้ใหญ่ และ 80% ของวัยรุ่น มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงระดับที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ



ทำไมการมีกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ?

การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอช่วย:



ป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และโรคเมอเร็งบางชนิด



ลดความเสี่ยงของโรคอ้วน



ส่งเสริมสุขภาพจิต อารมณ์ และการนอนหลับ



ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง และมีพัฒนาการที่ดี



ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และลดความเสี่ยงของการหกล้ม



ช่วยให้สุขภาพสมองดี ลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์



ช่วยเพิ่มความจำ สมาธิ และทักษะในการคิดในทุกช่วงวัย

เริ่มต้นตั้งแต่อายุยังน้อย

คงความกระฉับกระเฉงอย่างต่อเนื่อง เคลื่อนไหวร่างกายตลอดชีวิต

การมีกิจกรรมทางกายในทุกช่วงวัย ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระ และคุณภาพชีวิตที่ดี.

นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และช่วยให้คุณบรรลุระดับกิจกรรมทางกายตามหลักวิชาการ.



ฉันสามารถติดตามระดับกิจกรรมทางกายของตนเองได้อย่างไร?

คุณมีสมาร์ทโฟน สมาร์ทวอช หรืออุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะหรือไม่?

อุปกรณ์เหล่านี้สามารถช่วยให้คุณกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกาย ติดตามระดับกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน สร้างแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น และบรรลุเป้าหมายตามคำแนะนำด้านกิจกรรมทางกาย.

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมทางกายมีอะไรบ้าง?

ทุกคนสามารถทำได้

ผู้ใหญ่

เด็กและวัยรุ่น

ผู้ใหญ่

ผู้สูงอายุ

ทุกคนสามารถออกกำลังกายได้



ลดระยะเวลาที่อยู่นิ่งๆ แทนที่ด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย



150-300 นาทีต่อสัปดาห์ มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก



60 นาทีต่อวัน



2 วันต่อสัปดาห์ ทำกิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



3 วันต่อสัปดาห์ ฝึกการทรงตัว และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



มากกว่า 300 นาทีต่อสัปดาห์ ยิ่งมากยิ่งขึ้น!



ฉันควรลดเวลาการนั่งหรือไม่?

การนั่งต่อเนื่องเป็นเวลานานหรือการใช้เวลาน้ำจ่อมากเกินไป เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมถึงโรคเมอเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน กิจกรรมทางกายทุกประเภทให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน การเล่น และการเล่นกีฬา.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday