

公車 / 計程車司機「健康運動衛教單」

📍 為什麼開車族更需要運動？

- 長時間久坐，易增加胰島素阻抗
- 缺乏運動會加速體脂肪堆積、影響血糖血壓
- 血液循環變差、腰痠背痛、心血管疾病風險升高
- 駕駛時過於疲倦，反應變慢，增加意外風險

✓ 運動的五大好處

1. 穩定血糖，提升胰島素敏感性
2. 促進血液循環，減少手腳麻木
3. 強化心肺功能，預防高血壓、高血脂
4. 改善姿勢與腰背疼痛
5. 提升精神與反應力，更安全駕駛

🕒 運動建議原則

項目	建議
運動頻率	每週至少 5 天
單次時間	累積 30 分鐘（可分次進行）
運動方式	快走、伸展操、核心訓練、肌力運動
特別提醒	每開車 1-2 小時應下車活動 5-10 分鐘

🚗 車上 / 車下都能做的運動

◆ 休息時可做（不需器材）

動作名稱	方法	次數建議
腳踝繞圈	坐姿抬腳，腳踝畫圈	每腳 15 圈，反方向各做
肩頸伸展	頭左右轉、頸部前後拉	每次 15 秒，3 次
握拳放鬆	雙手握拳用力後放鬆	10 次
扶牆抬膝	站姿雙手扶牆，單腳抬膝至 90 度	每腳 10 次 × 2 回合

◆ 收班後或等車空檔可做

運動	方法與時間
快走	穿便鞋走 5-15 分鐘，至少略喘
深蹲	雙腳與肩同寬，膝蓋不超過腳尖
小腿墊腳尖	雙腳踩地，抬起腳跟
靜態伸展	手臂、腰部、腿後肌拉筋

□ 小叮嚀：如何把運動融入開車生活？

- 停車時多走幾步（如停遠一點）
- 等紅燈時做頸部轉動、手部伸展
- 每天早出門 10 分鐘，先走動熱身
- 坐姿時墊腳尖、踮腳也算低強度運動
- 可與司機同事互相提醒與激勵

△ 注意事項

- 有**高血壓、心臟病、糖尿病**者，運動前請諮詢醫師
- 運動後若出現**暈眩、心悸、出冷汗**等症狀應立即停止
- 運動當日如血糖 <100 或 >300 mg/dL，請先控制再運動
- 穿著合適鞋子與服裝，注意安全環境（尤其路邊或停車場）