常保健康 --
增加靈活度
運動可以讓您成為優良駕駛人!

靈活度的增加能讓您身體和全身的關節更運動自如，因此更能從每個角度好好觀察路上狀況，同時您開車時的即時反應更敏捷。

可以增進您開車技術的五個運動

在開始任何新的運動之前，都請先詢問您的醫師。

1. **緊縮下巴** – 低頭，將下巴緊靠向胸部，然後，抬頭並向後仰，直到您的前額向上看著天花板。*這個運動有助於調整車內後視鏡，並避免開車時過度疲勞。*

2. **轉動頸部** – 將您的頸部向右轉到最後，然後再向左轉到最後。*這個運動有助於轉頭檢視旁邊後方來車，並排停車，調整車鏡，以及倒車。*

3. **動動側邊** – 直視前方，然後將頭部稍微往左偏(向左點頭) ，好像要讓耳朵碰到肩膀，然後換右邊重複這個動作(將頭部稍微往右偏)。
這個運動有助於避免開車時過度疲勞，並排停車，煞車，調整車鏡，以及轉頭檢視旁邊後方來車。

4. **向後挪動肩膀** – 將兩邊肩膀往後挪動，儘量越往後越好。*這個運動有助於操作方向盤，避免開車時過度疲勞，倒車，以及調整車鏡。*

5. **旋轉軀體** – 坐著的姿勢，慢慢旋轉您腰部以上的軀體，先向左邊旋轉，然後轉回來，再向右邊旋轉，然後轉回來。*這個運動有助於並排停車，倒車，以及調整車鏡。*

以上資訊由國立老化機構(National Institute on Aging)所提供。
「常保健康計畫(Stay Healthy Program) 」是由加州老化局(California Department of Aging)所贊助。
詢問您當地的老年人服務與計畫，請撥 1-800-510-2020 視聽或語障人士專線(TTY) 1-800-735-2929。