

## つまむ、ひらくなどの手指のトレーニングに

手指運動用 セラバンド ハンドクロストレーナー



■伸ばしたり、握ったりして形が変わってもすぐに元の形へと戻るので、繰り返しトレーニングができます。



商品番号	抵抗	色	選び方の目安
E170-10	弱	赤	筋力の衰えのある方
E170-20	中	緑	筋力を維持したい方
E170-30	中強	青	筋力を強化したい方
E170-40	強	黒	スポーツトレーニング用

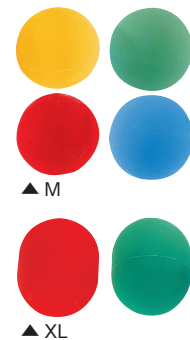
●寸法／直径約 10cm × 厚さ約 1.2cm ●重量／95g  
●材質／ポリウレタン ●エクササイズシート付

## 手指の運動性向上と握力強化

手指運動用 セラバンド ソフトハンドエクササイザー



■指先ではさんだり、手の平で握ったりと手指のいろいろな運動に使えます。



商品番号	サイズ	抵抗	抵抗力* (kg)	色	選び方の目安
T146-00	M	弱	0.7	黄	小児・女性・中高年
T147-00		中弱	1.4	赤	
T148-00		中	1.8	緑	女性・男性
T149-00		中強	3.6	青	
T147-10	XL	中弱	1.4	赤	小児・女性・中高年
T148-10		中	1.8	緑	

●寸法／M: 直径 4.5cm、XL: 楕円 5 × 長さ 6cm ●重量／M: 70g、XL: 95g ●材質／ポリウレタン ●エクササイズシート付  
※半分につぶすのに必要な力

## バランス感覚や反射運動のトレーニングに最適

セラボール プロシリーズ



- 座っているだけでもバランス強化や筋力向上の運動になります。
- 3種類のサイズから運動や用途に合わせてお選びください。
- 万一、穴が開いても破裂せず、ゆっくり空気が抜ける安心な構造です。

※空気を入れる時はパワーポンプ、またはそれに代わるものが必要です。



商品番号	色	直径 (cm)	重量 (kg)	適合身長 (目安) (cm)
E161-20	黄	45	0.75	150 未満
E162-20	赤	55	1.0	150 ~ 165
E163-20	緑	65	1.35	165 ~ 180
E150-00	パワーポンプ (空気入れ)			

●耐荷重 200kg ●材質／セラボール: PVC、パワーポンプ: ABS  
●セラボールはエクササイズマニュアル付

**ABILITIES アビリティーズ**  
<https://www.abilities.jp/>

(無料通話) やさしいようぐを  
**0120-834490**  
—お近くの営業所につながります—

アビリティーズ・ケアネット株式会社  
[本社] 〒151-0053 東京都渋谷区代々木4-30-3 新宿ミッドウエストビル1階

[営業所] 札幌市／仙台市／栃木市／川口市／渋谷区／葛飾区／武蔵野市／八王子市／船橋市／横浜市／平塚市／松本市／名古屋市中区／新潟市／金沢市／大阪市／和泉市／西宮市／広島市／福山市／北九州市／福岡市 [現地法人] 台北市／台南市 (台湾)

※商品の外観、仕様等は予告なく変更することがあります。また、商品の色は印刷の関係で実物と若干異なる場合があります。  
※禁無断転載・複写 ※このチラシの記載内容は 2025 年 9 月のものです。25-09-003-5XX.0002

## デイ、入居施設、在宅で 手軽に、安全に、無理なく いろいろなリハビリができる!

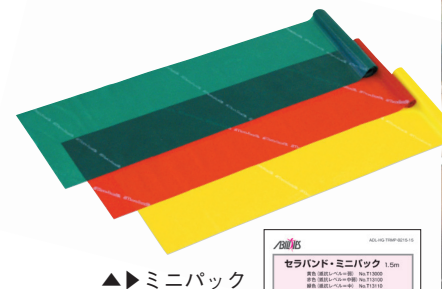
福祉用具の活用で自立支援、  
安全・安心な介護の実現

**ABILITIES**  
アビリティーズ  
Since 1966  
<https://www.abilities.jp/>

## 一人でもグループでも 効果的なリハビリが手軽にできます

段階的抵抗運動具 セラバンド

- 天然ゴムの伸縮を利用した運動具。
- 色分けされた 8 段階の伸縮抵抗レベルがあり、使う方の状態や目標に合わせて選択できます。
- 選び方の目安は p.2 をご覧ください。



▲▲ミニパック



商品番号			抵抗	色
ミニパック 1.5m	5.4m 巻	46m 巻		
—	T127-00	T117-00	最弱	白
T130-00	T120-00	T110-00	弱	黄
T131-00	T121-00	T111-00	中弱	赤
T131-10	T122-00	T112-00	中	緑
—	T123-00	T113-00	中強	青
—	T124-00	T114-00	強	黒
—	T125-00	T115-00	最強	銀
—	T126-00	T116-00	超強	金

●寸法／幅 13cm × 長さ 1.5m、5.4m、46m ●材質／天然ゴム

※「5.4m / 46m 巻」は合計の長さです。46m の例では「3m × 2 本、40m × 1 本」など、最低 2.13m 以上の長さをもつ 1 ~ 3 本で構成されています。  
※元の長さの 4 倍以上に伸ばさないでください。

**THERABAND®**

セラバンドは段階的抵抗運動具のリーダーとして世界中で広く使用され認知されています。リハビリテーションと体力づくりを促進する負荷運動に重点を置いています。

こちらのサイトから、  
多くのリハビリ・トレーニング用品が  
お得にお買い求めいただけます  
<https://my.abilities.jp/rehabiri/training/>





# 細いチューブ状の天然ゴム製運動具

## セラバンド チューブ

- セラバンドと同様、筋力や関節の機能維持と向上、可動域拡大の運動に活用できます。
- 伸縮抵抗レベルは 7 段階あり、色分けされています。
- 生活習慣病予防、リハビリ、トレーニング、フィットネスなどに適しています。



●材質／天然ゴム

※「7.6m／30m 巻」は合計の長さです。「3m×2 本、24m×1 本」など最低 2.44m 以上の長さをもつ 1～3 本で構成されています。

商品番号		抵抗	色
7.6m 巻	30m 巻		
E116-10	E110-00	最弱	薄茶
E116-20	E110-50	弱	黄
E116-30	E111-00	中弱	赤
E116-40	E112-00	中	緑
E116-50	E113-00	中強	青
E116-60	E114-00	強	黒
E116-70	E115-00	最強	銀



セラバンド、セラバンドチューブの選び方の目安、伸長値と抵抗

抵抗	色	選び方の目安	①抵抗の変化率 (2倍伸長時)	②抵抗	
				2倍に伸長	3倍に伸長
最弱	薄茶／白	手術後間もない方、筋力が大幅に衰えている方	—	1.1kg	1.5kg
弱	黄	手術後体力が回復した方、リハビリ初期段階の方	25%	1.3kg	2kg
中弱	赤	退院後自宅でリハビリする方、筋力・体力を保持したい方		1.7kg	2.5kg
中	緑	筋力・体力にまだ自信がない方、筋力トレーニング初期段階の方		2.1kg	3kg
中強	青	筋力・体力に少し自信がある方		2.6kg	3.9kg
強	黒	筋力・体力に自信がある方、筋耐久力をつけたい方		3.3kg	4.6kg
最強	銀	スポーツ選手等の筋力強化（スポーツリハビリ等）	40%	4.6kg	6.9kg
超強	金			6.5kg	9.5kg

① 1 つ上の段階に上がった時の抵抗(kg)の上昇比率。

② 2 本、またはループで二重にした場合は、左記抵抗(kg)の 2 倍の負荷がかかります。

※元の長さの 4 倍以上に伸ばさないでください。

## 運動マニュアル付で お得なお試しセット

### セラバンド トレーニングセット



商品番号	種別
E129-20	ライト
E129-10	ヘビー

●セット内容／ライト：黄、赤、緑（各 1.5m・1 本）、ヘビー：青、黒（各 1.5m・1 本）●材質／天然ゴム ●付属品／トレーニングマニュアル（冊子とポスター）※元の長さの 4 倍以上に伸ばさないでください。



▲ポスター

### セラバンド用ハンドル

商品番号	種別
E104-00	2 個 1 組

●材質／ウレタンフォーム、PP



※ セラバンドチューブは商品に含まれません。

### セラバンドアシスト

- セラバンドやセラバンドチューブを片方の輪に通し、もう片方の輪を手や足に通して使用します。

商品番号	●寸法／長さ約 33cm
E103-A0	●材質／PP

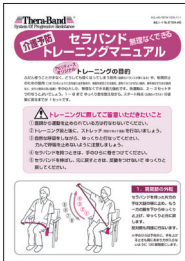
※セラバンドは商品に含まれません。



### セラバンド トレーニングマニュアル

- 簡単にできる運動や筋力トレーニングをわかりやすく紹介した、冊子とポスターのセット。

商品番号
E100-10



## ループ（輪）に手や足を通すだけ。 ラテックスフリーのゴム運動具

### セラバンド CLX 9ループ

- 9 個のループ状のセラバンド。ループに手や足を通すだけでバンドを保持できます。

- 伸縮抵抗レベルは 5 段階。選び方の目安は p.2 をご覧ください。

- ラテックスフリー合成ゴム製でべたつきが少なく、従来のセラバンドより耐久性もアップしました。



▲使うループ数で、抵抗の調節ができます。握らなくても運動が可能です。



商品番号	抵抗	色
T131-20	弱	黄
T131-21	中弱	赤
T131-22	中	緑
T131-23	中強	青
T131-24	強	黒

●材質／ラテックスフリー合成ゴム ●寸法／幅約 5cm、長さ約 1.7m

※元の長さの 4 倍以上に伸ばさないでください。



## 弾性のあるバーを曲げたり、ひねったりすることで 腕や上半身のトレーニングが行えます

### セラバンド フレックスバー

- ゴムの弾性を利用したバーです。一人で安全にトレーニングが行えます。

- 両手で握って曲げ伸ばしを行ったり、ひねったり、片手で握って揺らすなど、様々な動きに応用できます。

- 握力や上半身の筋力の機能維持、向上、関節可動域向上の運動に活用できます。



商品番号	抵抗	抵抗力※ (kg)	色	選び方の目安	直径 (cm)	長さ (cm)	重量 (g)
E175-10	弱	2.7	黄	リハビリ。小児、高齢者向け	3.5	30	290
E175-20	中弱	4.5	赤	リハビリ。小児、高齢者向け	3.8		320
E175-30	中	6.8	緑	リハビリ、フィットネス向け	4.4		430
E175-40	中強	11.3	青	スポーツトレーニング向け	5.1		560

※ U 字に曲げるのに必要な力

●材質／天然ゴム ●エクササイズシート付